

**INSTITUTO SUPERIOR DE CULTURA FISICA
“MANUEL FAJARDO”
FACULTAD DE CULTURA FISICA
“NANCY URANGA ROMAGOZA”**

**TESIS PRESENTADA EN OPCION AL TITULO CIENTIFICO DE
MASTER EN ACTIVIDAD FISICA COMUNITARIA**

TÍTULO: Conjunto de Actividades Físicas Recreativas para la ocupación del tiempo libre de los Adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas del Municipio de Candelaria.

AUTOR: Eduardo López Yañez.

TUTOR: MsC Luis Alberto Hernández Pérez

Pinar del Río 2009

“AÑO 50 DE LA REVOLUCION

RESUMEN:

El tema propuesto fue seleccionado debido a sus implicaciones prácticas y problemas existentes como el alcoholismo, tabaquismo, delincuencia, drogas peleas de gallos, etc. Teniendo en cuenta que la Recreación Física es un factor determinante en nuestra población y que es un objetivo de nuestro estado Cubano en ocupar el tiempo libre de sus ciudadanos en actividades sanas, individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, para el desarrollo de la nueva sociedad, nos dimos a la tarea de confeccionar un proyecto comunitario de actividades de la Recreación Física, el cual estará orientado para alcanzar la conformación de un sistema de trabajo Comunitario con la presentación de nuevas ofertas y generar acciones orientadas al desarrollo humano y a su mejoramiento. En el presente trabajo pudo comprobarse a través de los diferentes métodos o instrumentos investigativos una serie de dificultades que se presentan en la utilización del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad. Es a través del conjunto de actividades físicas recreativas que este proyecto dará soluciones a los problemas, con el interés de mejorar la calidad de vida, socialización, motivación, y un desarrollo fisiológico, psicológico y social de los adolescentes de la Comunidad Las Terrazas del Municipio de Candelaria.

COMUNIDAD

ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS

TIEMPO LIBRE

INDICE

	Introducción	1-9
	Capitulo I Referentes teóricos metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas y el tiempo libre, para concebir el proceso dentro de la Comunidad.	13-55
1.1	Criterios para la selección de actividades físicas recreativas.	13-16
1.2	Las actividades físicas - recreativas en la comunidad a lo largo de la historia.	17-24
1.3	Tendencias más difundidas de la recreación en Cuba y el mundo.	24-27
1.4	La recreación de los jóvenes en Cuba.	27-28
1-5	La recreación de los adolescentes en la comunidad Las Terrazas:	28-29
1.6	Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre.	29-35
1.7	La Comunidad y sus Rasgos Fundamentales	36-39
1.8	Aspectos sobre los grupos.	40-42
1,9	Característica de la Adolescencia	43-50
1.10	Definición de términos	51-54
	Conclusiones primer capitulo	55
	Capitulo II La Comunidad como Estrategia para el uso del Tiempo Libre en el Desarrollo Integral del Adolescente	56-71
2.1	Características de la comunidad donde se realizo el trabajo	56-57
2.2	Estructura de nuestro grupo de trabajo	57-58
2.3	Características de los Adolescentes de Nuestro Trabajo.	58-59
2.4	Cultura del Tiempo Libre.Levantamientos de la Fuerza Técnica, he Instalaciones de la Comunidad. Módulos Recreativos y Establecimientos de convenios de trabajo con los organismos e instituciones	59
2.5	Levantamientos de la Fuerza Técnica, he Instalaciones de la Comunidad. Módulos Recreativos y Establecimientos de convenios de trabajo con los organismos e instituciones	60-61
2.6	Factores que apoyan el trabajo comunitario:	61-63
2.7	Marcos temporales, presupuesto estimado, plan y capacitación del personal	63-64
2.8	Resultados del diagnóstico de la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes de la Comunidad las terrazas.	64-67
2.9	Indicaciones Metodológicas para la aplicación del conjunto de actividades físico-recreativas en los adolescentes.	67-70

2.10	Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta (anexo # 1 y 2) proponemos el siguiente conjunto de actividades físico recreativo:	71
	Conclusiones segundo capitulo	72
	Conclusiones generales	73
	Recomendaciones	74
	Revisión Bibliografica	
	Bibliografía	
	Anexos	

Introducción:

La utilización del tiempo libre en aras de lograr una satisfacción de las necesidades del ser humano es una de las acciones mas importantes que se han de emprender para lograr una calidad de vida acorde a las exigencias actuales de la sociedad y de la comunidad, que además satisfacer las necesidades de carácter espiritual ha sido el de incorporar la práctica del ejercicio físico a las costumbres y hábitos del pueblo y dentro de esa gran masa de pueblo, especial atención a los adolescentes.

No ha bastado para la comunidad la creación de escuelas con un carácter comunitario, pues no siempre el grupo comunitario siente interés, deseos, necesidad de involucrarse en un trabajo de transformación comunitaria porque les falta motivación y por tanto este no ha logrado mantener el entusiasmo a lo largo de su desarrollo. A través de la observación realizada a los miembros del consejo de dirección de la Escuela Comunitaria de la Comunidad “Las terrazas, existe limitaciones por parte de los promotores de cultura física, para potenciar el desarrollo de la salud física a partir de una serie de actividades físicas recreativas en la comunidad.

El tiempo libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, el hombre puede trabajar y descansar después del trabajo, pero si no dispone de tiempo para aumentar sus conocimientos, para dominar la ciencia, no crece intelectualmente, es decir que la sociedad no podría conseguir la reproducción ampliada de la fuerza espiritual, por lo que fomentar la cultura, aprovechar el tiempo libre y organizarlo racionalmente, constituye una tarea de gran trascendencia social.

Por esta razón las actividades físicas recreativas deben ser un elemento importante para lograr una calidad de vida en las personas dentro de la comunidad acorde a las necesidades de la misma. Muchas veces la palabra recreación en su contenido se confunde con la de juegos, sin embargo, la primera es más amplia que la segunda, aunque desde el punto de vista de sus fundamentos, la recreación para los adolescentes es equivalente al juego de los niños.

Siguiendo a Johan Huisinga y otros autores, podríamos establecer que el vuelco de una Persona a una actividad recreativa de cualquier naturaleza, se encuadrará dentro de las formas de juego.

Un análisis del concepto nos lleva a buscar su origen y lo encontramos en los comienzos del hombre, con el surgimiento de un determinado tiempo para realizar actividades que no tuvieran relación directa con la producción, pero no es hasta los inicios de la industrialización, cuando las jornadas de trabajo eran demasiado largas, y se realizaban en pésimas condiciones para la salud, que se dan las condiciones verdaderamente objetivas para conjuntamente con los cambios socioeconómicos que se producirían, establecerse como una necesidad determinante en los hombres.

. Para dar una mayor solidez a nuestro trabajo nos apoyamos también en el programa de la educación física y dentro de este, en el deporte participativo establecido dentro del proceso nacional educativo con el fin de incorporar a los adolescentes de los centros escolares a las actividades físicas recreativas lo que hace posible la profundización de la ocupación del tiempo libre de los mismos, su objetivo es mejorar su calidad de vida, donde se realizaran competencias deportivas, exhibiciones, composiciones gimnásticas, o musicales aerobias, aumentando, el interés, los gustos y preferencias.

Para el logro de estas actividades independientemente de los profesores deportivos, cultura física, y recreación nos basamos en los de educación física y la escuela comunitaria. Así como la incorporación de los subsistemas de producción y comercialización de bienes, formación y capacitación y el de recursos humanos a través de los cuales se le da solución por los programas rectorados por el sistema nacional del INDER

La Comunidad donde aplicamos nuestra investigación es digna de acoger diversas actividades, ya que existe el apoyo de todos los factores por parte de nuestro gobierno revolucionario, así como el trabajo educativo a través de la formación de valores en la escuela, además de un gran número de activistas y áreas permanentes en función de la recreación, también presenta una gran riqueza de condiciones naturales, ambientales y de instalaciones idóneas para crear y fomentar en los adolescentes durante su tiempo libre un conjunto de actividades físicas recreativas teniendo como objetivo fundamental un trabajo social, y el mejoramiento de su calidad de vida, pero existen pocos materiales de consulta de la recreación, fuerza técnica, insuficientes medios como por ejemplo: juegos de damas, domino entre otros, que se utilizan para la realización de las mismas, así como la baja participación de los adolescentes a las áreas recreativas, todas estas dificultades fue investigada a través de la observación sistemática y en entrevistas realizadas a la dirección de la Escuela Comunitaria, trayendo como consecuencia la atracción de estos hacia otras actividades como por ejemplo la televisión, juegos de azar, la proliferación de focos

religiosos y conductas inadecuadas entre las cuales se encuentran: el alcoholismo, tabaquismo, consumo de drogas, peleas de gallos, entre otras, obteniendo esta última información a través del método comunitario de entrevistas a informantes claves.

Teniendo en cuenta que la recreación física es un factor determinante en nuestra población y que es un objetivo de nuestro estado Cubano en ocupar el tiempo libre de sus ciudadanos en actividades sanas, individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre, para el desarrollo de la nueva sociedad, nos dimos a la tarea de confeccionar este trabajo comunitario con la presentación de ofertas que generen acciones orientadas al desarrollo humano y a su mejoramiento.

El tema propuesto fue seleccionado debido a sus implicaciones prácticas y de convivencias en la comunidad, ya que se trabajará con adolescentes en los cuales las actividades físicas –recreativas son una de las formas más sanas de contribuir a la socialización y motivación dentro de la población, es a través de las actividades físicas, y de las demás actividades colaterales que este trabajo dará soluciones a los problemas que existen dentro de la misma, además en entrevistas y encuestas realizadas al presidente del Consejo Popular y Delegados de las Circunscripciones, y otros frentes como por ejemplo (CDR, FMC, Y UJC) de La Comunidad se dan a conocer una serie de planteamientos sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en dicha localidad, opinión esta que es reafirmada por los mismos de las escasas planificaciones de actividades que permitan un mejor uso de este, teniendo como limitaciones las siguientes:

- Escasa planificación de actividades físicas recreativas.
- Inclinación hacia actividades poco saludables y que carecen de un objetivo educativo para su formación personal.
- Falta de proyectos de acción para concienciar a los adolescentes de un correcto uso del tiempo libre.

Lo planteado anteriormente nos da como resultado que existe una problemática de la ocupación del tiempo libre saliendo a reducir como: **Problema Científico:** ¿Cómo contribuir a una mayor ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas?

Objeto de Estudio será (el proceso de recreación comunitaria)

Campo de Acción la ocupación del tiempo libre de los adolescentes en las actividades físico-recreativas.

Objetivo: Proponer un conjunto de actividades física- recreativas para una mayor ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas.

Para darle cumplimiento al objetivo de nuestra investigación nos trazamos las siguientes **preguntas científicas:**

- 1 ¿Qué antecedentes teóricos, históricos y metodológicos existen acerca de la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional?
- 2 ¿Cuál es el estado actual en cuanto a la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad Las Terrazas?
- 3 ¿Qué actividades físicas recreativas se emplean para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la comunidad Las Terrazas?
- 4 ¿Cual es el nivel de factibilidad que poseen las actividades físicas recreativas propuestas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años en la Comunidad Las Terrazas?

Derivado de la relación entre el problema, el objeto y el objetivo de la investigación se desarrollaron las siguientes **Tareas Científicas**

1. Estudio de los antecedentes teóricos, históricos y metodológicos acerca de la ocupación del tiempo libre a nivel nacional e internacional
2. Caracterización del estado actual de la ocupación del tiempo libre en los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas

3. Selección de un conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas
4. Valoración del nivel de factibilidad que poseen las actividades físicas recreativas propuestas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años en la Comunidad Las Terrazas.

Población y muestra:

Para este trabajo tomamos como **Población** todos los integrantes que componen la Comunidad Las Terrazas del municipio de Candelaria, la conforman un total de 947 personas

La unidad de análisis 120 adolescentes del sexo femenino –masculino entre los 12 y 14 años de la edad de la Comunidad Las Terrazas

La muestra: 70

58,3%

Femenino: 31 44 %

Masculino: 39 56 %

El tipo de muestra que se utilizara será:

Probabilística: Ya que todos los elementos muestrales tienen una posibilidad conocida de elegirse

Forma de Selección: Muestreo aleatorio Simple porque todos los adolescentes tienen la posibilidad de elegirse al azar

Diseño estadístico:

Medición: Influencia de las actividades físicas recreativas en los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas

Tipo de datos:

Cualitativos: Se evalúa si el conjunto de actividades físicas recreativas si influyen o no en los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas en cuanto a su satisfacción de intereses y necesidades

Escala de Medición:

Orden: Se puede hacer comparaciones en los resultados de la aplicación del conjunto de actividades físicas recreativas

Técnica estadística:

Técnica de Medida de posición relativa: Como elemento de esta técnica se trabajara la frecuencia relativa y el por ciento

Técnica de Dócima o prueba de hipótesis: Diferencia de dos proporciones o dos por ciento

Para desarrollar nuestra investigación y cumplimentar las tareas trazadas nos proponemos los siguientes métodos:

Método Rector

Dialéctico-materialista: Constituyo la base metodológica que rigió el objeto de investigación, así como la literatura psicológica, sociológica, pedagógica, metodológica y científica relacionada con el problema tratado en la investigación, así como otros materiales

que al igual que el resto de la literatura especializada, están vinculados al tema de investigación Metodología a utilizar

Métodos teóricos

- **El método histórico-lógico**, fue utilizado para el estudio referente a los elementos teóricos -metodológicos, que han caracterizado las actividades físicas –recreativas en la comunidad, la Recreación y sus tendencias más difundidas actualmente en Cuba y en el mundo.
- **El método de enfoque sistémico**, proporcionó la orientación general para el estudio de la forma en que los pobladores de la comunidad asumen las actividades físicas recreativas, además brindó la posibilidad de determinar y sistematizar los elementos teórico-metodológicos que sirven de base a las mismas.
- **Los métodos de análisis-síntesis** Permitió estudiar los elementos esenciales de la actividad que prefieren los adolescentes.
- **Inducción Deducción**: Este es fundamental ya que nos facilitó el análisis y reflexión a partir de la interpretación, consultar bibliografía que sirvió de fuente de conocimiento posibilitando combinar los diferentes contenidos (actividad física recreativa, recreación y tiempo libre) de lo particular lo generar, lo que facilita establecer, generalizaciones, asegurando una mejor selección de las actividades propuestas

Métodos empíricos:

Análisis documental: En la recopilación de información necesaria del desarrollo del trabajo, acerca de las orientaciones metodológicas dirigidas a las actividades físicas recreativas en la comunidad.

Encuesta: Aplicada a los adolescentes para la recopilación de la información necesaria acerca de sus necesidades e intereses y así elaborar la propuesta de actividades con carácter físico – recreativas.

Entrevista: Para realizar el diagnóstico al Presidente del Consejo Popular, Delegados de Circunscripciones, con el objetivo de conocer el dominio de estas personas sobre los problemas y necesidades de los adolescentes del Consejo Popular y su nivel de compromiso en la investigación de intervención comunitaria de las actividades físicas-recreativas.

Observación: Se observaron varias actividades físicas recreativas ofertadas y organizadas por los diferentes factores implicados en las actividades recreativas de la Comunidad motivo de estudio con el objetivo de constatar una serie de aspectos relacionados con la planificación y realización de las mismas.

Consulta con Expertos : Lo utilizamos para intercambiar conocimientos con especialistas en materia de Recreación y Tiempo Libre

Etnográfico: Lo utilizamos porque estudia una unidad social concreta. Permite conocer aspectos de la vida, opiniones y necesidades de los miembros de esta unidad, que respondan a los intereses de la investigación y la calidad de esta información es más rica y profunda al observar a los sujetos en su entorno natural.

Métodos de intervención comunitaria.

Entrevista a informantes claves: Se le realizó entrevista a los agentes de la socialización (FMC, CDR, U. J.C), Coordinador de la zona, Promotores de Salud, Educación, Cultura, y Deporte).

Recolección de datos secundarios: Estos estuvieron dirigidos a la situación existente con el objeto de investigación (entrevista, encuestas).

Forum comunitario: De manera conjunta se expresaron las principales dificultades de la localidad y las que afectan directamente a los adolescentes

Investigación – acción participativa: Nos permitió el trabajo programa con los adolescentes de la Comunidad como agentes activos, para determinar sus necesidades espirituales y con ellas elaborar de forma conjunta el conjunto de actividades físicas – recreativas.

Métodos estadísticos

Análisis Porcentual: Se utilizó para tabular la información obtenida de las encuestas y entrevistas aplicadas.

La novedad científica, está dada por los fundamentos de un conjunto de actividades físicas - recreativas que van a ser desarrolladoras, flexibles, y potenciadoras de un proceso de socialización dentro de la comunidad, apoyada en una integración coherente. Esta se manifiesta tanto en el orden teórico como práctico.

La contribución a la teoría de esta investigación consiste en la fundamentación teórica de un conjunto de actividades físicas recreativas que potencia el proceso de socialización en la comunidad, así como las múltiples relaciones que se establecen entre sus componentes orientados por la integración de criterios.

Significación práctica; Se ofrece la contextualización en la práctica de un conjunto de actividades físicas - recreativas dirigida a potenciar la socialización en la comunidad de los adolescentes y los procedimientos para su aplicación, se destaca en su instrumentación una estrategia didáctico – metodológica de gran utilidad para el trabajo comunitario

Actualidad: La vigencia de la investigación se pone de manifiesto a través del nuevo conjunto de actividades físicas recreativas para incrementar y satisfacer las opciones recreativas en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de las Comunidades logrando así una mayor socialización, relaciones interpersonales y calidad de vida.

Tipo de Investigación:

Nuestra investigación es explicativo PRE. Experimental porque trabajamos con un grupo de adolescentes a los cuales hay que realizarle un diagnóstico y según sus necesidades se propone un conjunto de actividades, se ponen en práctica, y se esperan resultados, además se puede poner en práctica en cualquier Comunidad

ESTRUCTURA DE LA INVESTIGACION:

INTRODUCCION (pg 1-9) Antecedentes del problema (contexto en el que surge, conocimientos científicos acumulados al respecto, investigaciones anteriores, etc. fundamentación de la necesidad de resolver el problema (comparación del estado deseado y el estado real)

- Formulación del problema científico
- Objeto de estudio y campo de acción
- Objetivos de la investigación.
- Preguntas científicas.
- Tareas científicas
- Población y muestra
- Métodos de investigación.
- Novedad científica, contribución a la teoría, significación práctica y actualidad
- Tipo de investigación

CAPITULO I (pg 13-55) Referentes teórico-metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas y el tiempo libre para concebir el proceso

- Criterios para la selección de las actividades físico recreativas
- Las actividades físicas - recreativas en la comunidad a lo largo de la historia.
- Tendencias más difundidas de la recreación en Cuba y el mundo.
- La recreación de los jóvenes en Cuba.
- La recreación de los adolescentes en la comunidad Las Terrazas:
- Aspectos referentes a la ocupación del tiempo libre.
- La comunidad y sus rasgos fundamentales
- Aspectos sobre los grupos.
- Característica de la adolescencia
- Definiciones de términos

Conclusiones primer capítulo: **55**

CAPITULO II (pg 56-72) La Comunidad como estrategia para el uso del tiempo libre en el desarrollo integral del adolescente.

- Características de la comunidad donde se esta realizando el trabajo.
- Estructura de nuestro grupo de trabajo:
- Características de los adolescentes de nuestro trabajo.
- Cultura del tiempo libre.
- Levantamientos de la fuerza técnica, los medios e instalaciones de la Comunidad. módulos recreativos y establecimientos de convenios de trabajo con los organismos e instituciones
- Factores que apoyan el trabajo comunitario
- Marcos temporales, presupuesto estimado, y capacitación del personal
- Resultados del diagnóstico de la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de la Comunidad las terrazas
- Indicaciones metodológicas para la aplicación del conjunto de actividades físicas-recreativas en los adolescentes.
- Conjunto de actividades físicas recreativas
- Indicaciones metodológicas para la aplicación del conjunto de actividades físicas-recreativas en los adolescentes.

Conclusiones segundo capítulo: 72

CONCLUSIONES: 73

RECOMENDACIONES: 74

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

BIBLIOGRAFIA:

ANEXOS: (Encuestas, entrevistas, tablas y gráficos)

SOCIALIZACION DE LA INVESTIGACION:

VII FORUM DE CIENCIA Y TECNICA MUNICIPAL: (19-10-2007) PONENTE

TITULO: EL TIEMPO LIBRE UN DESAFIO PEDAGOGICO EN LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA COMUNIDAD LAS TERRAZAS DEL MUNICIPIO DE CANDELARIA

VII FORUM DE CIENCIA Y TECNICA MUNICIPAL: (14-11-2007) PONENTE

TITULO: LA RECREACION COMO PROCESO PEDAGOGICO EN EL DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS DE LOS ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA COMUNIDAD LAS TERRAZAS DEL MUNICIPIO DE CANDELARIA

Evento Universidad 2010 30/ 4/09 ponente

TITULQ: PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS PARA UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA COMUNIDAD LAS TERRAZAS DEL MUNICIPIO DE CANDELARIA

VII CONFERENCIA CIENTIFICO PEDAGOGICA INTERNACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE:

TITULQ: PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS PARA UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA COMUNIDAD LAS TERRAZAS DEL MUNICIPIO DE CANDELARIA

FECHA: DEL 6 DE ABRIL AL 10 ABRIL DE 2009

PUBLICACIONES 1 (DEL 6 AL 10 DE ABRIL DE 2009 EN LA VII CONFERENCIA CIENTIFICO PEDAGOGICA INTERNACIONAL DE EDUCACION FISICA Y DEPORTE

TITULO: PROPUESTA DE UN PROGRAMA DE ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS PARA UN GRUPO DE ADOLESCENTES DE 12 A 14 AÑOS DE LA COMUNIDAD LAS TERRAZAS DEL MUNICIPIO DE CANDELARIA

SISTEMA DIGITAL

REVISTA PODIUM

CURSO DE PREE VENTO: (6 Y 7 DE ABRIL DE 2009)

TITULO: LA EDAD BIOLOGICA EN EL PROCESO DE SELECCIÓN DEPORTIVA

TITULO: PROCESO DE INICIACION DEPORTIVA--- LA SELECCIÓN DE TALENTO

CAPÍTULO I: Referentes teórico-metodológicos que sustentan las actividades físicas recreativas y el tiempo libre, para concebir el proceso dentro de la comunidad.

Si bien este trabajo no está centrado en la elaboración de una teoría acabada acerca del trabajo comunitario tomando como base las actividades físicas- recreativas, recreación y el tiempo libre en la Comunidad. Se pretende en este capítulo, destacar los referentes que han caracterizado este proceso a través de la historia, las tendencias actuales más difundidas en el mundo y la posición adoptada por Cuba al respecto.

1.1 - Criterios para la selección de las actividades físico recreativas.

Nidia González (1999) Comenta en relación con la labor de selección que deben hacer los profesionales antes de poner en práctica una sesión, bien sea de educación física que de dinamización en tiempo libre, que bastante frecuentemente estamos acostumbrados a utilizar juegos / actividades pero sin saber porque los estamos utilizando. A la hora de seleccionar un juego / actividad, debemos pensar que esté en consonancia con el nivel de desarrollo del individuo. Es por ello que para seleccionar un juego / actividad se debe tener en cuenta distintos aspectos tales:

- ¿Es motivante?
- ¿Permite una capacidad de trabajo suficiente?
- ¿Permite la mejora cuantitativa de las actividades motrices?
- ¿Permite conseguir los objetivos propuestos?
- ¿Qué particularidades psíquicas y afectivas potencia?
- ¿Potencia las acciones denominadas "básicas"?

Si los juegos/actividades no contestan estas preguntas, hay que tomar alguna de las dos siguientes decisiones:

Eliminarlos, es decir, no seleccionarlos, modificarlos.

Normalmente, todas las actividades pueden responder a las necesidades diferenciales de los grupos, la cuestión radica en la variabilidad o adaptabilidad de los diferentes elementos que las componen, y esa es una de las habilidades principales que debe dominar un dinamizador para que las actividades seleccionadas estén siempre en función de los objetivos propuestos, siendo conscientes de que deben de ser los participantes los que condicionen el juego / actividad y no al revés

En consonancia con lo que acabamos de exponer, Larrea (2001: 10), haciendo referencia al tratamiento (adaptaciones) que hay que hacer a las actividades físico-recreativas y en concreto lo que él denomina “deportes alternativos” propone los siguientes criterios:

- Variar las reglas en función de las características de los participantes (intereses, capacidad física).
- Promover la participación del mayor número de personas.
- Promover la participación de todos los jugadores en juego.
- Establecer la participación de equipos mixtos evitando el sexismo de otros deportes
- Debe ser realizadas en tiempo libre
- Lo recreativo de una actividad no esta en la actividad misma, sino en la actitud con la que la enfrenta el individuo
- El auto desarrollo y aporte de características positivas de la personalidad
- Función. educativa y auto educativa
- Debe estar al alcance de todos independientemente de la edad, sexo, talento y capacidad
- El producto final de la actividad no debe ser los resultados, sino la satisfacción de movimientos y crecimiento personal.

Para la confección del proyecto se tuvo en cuenta el:

¿Por que?

Si tenemos en cuenta que la calidad de vida y la recreación como un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de esta, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación y de la propia actividad humana. Como sabemos el tiempo libre (TL), es uno de los elementos constituyentes de la recreación (espacio, actividad y necesidad). Sin embargo por su importancia lo vamos a estudiar mucho más que los otros aspectos.

¿Para que?

La importancia está dada entre otros aspectos, por el reconocimiento que se les dan a los autores del proyecto. Muchos autores han señalado la estrecha relación que existe entre el tiempo libre y la recreación. Esta relación expresa sobre todo que el tiempo libre es uno de los elementos necesarios que constituyen la recreación. La estructura y variedad de las actividades de tiempo libre de un pueblo expresan, en última instancia, su nivel de desarrollo socio - cultural. Especial atención debe prestarse al empleo del tiempo libre de los niños y los jóvenes, en tanto este incidirá de una forma u otra en la formación de la personalidad. La importancia de una adecuada utilización de este tiempo es más compleja aun, ya que puede construir un elemento regulador en la prevención de conductas antisociales y delictivas.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la instrucción de dos concepciones de trabajo:

- _ Cultura del tiempo libre.
- _ Formación y educación para el tiempo libre.
- _ La cultura del tiempo Libre.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población y en estado que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: el despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación. Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular del socialismo, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura socialista del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

La familia tiene una responsabilidad ineludible en la educación y formación de nuestros hijos para el tiempo libre. Forma parte de ese proceso, en virtud del cual se forma la personalidad.

La Familia es un agente socializador, es decir, una institución importante para que nuestros hijos aprendan a conocer el medio en el que viven y a integrarse en él.

Otra instancia socializadora es la escuela. La institución educativa también debe contemplar la importancia de la creatividad, del desarrollo de la imaginación y de un tiempo libre enriquecedor, en lugar de limitarse a ser una institución meramente transmisora de conocimientos.

.El tiempo social es la forma de existencia de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resulta una condición necesaria para el desarrollo el cambio consecuente de las formaciones socio - económicas como proceso histórico natural.

Dicha determinación suficientemente amplia acentúa solamente la esencia de las variaciones sociales localizadas en el tiempo, el tiempo social puede ser incluido en cualquier Ciencia Social concreta.

El tiempo libre por lo tanto es una parte específica del tiempo de la sociedad.

¿Que es? ¿Qué representa en sí?

En lo general el tiempo humano podemos dividirlo en tiempo relacionado directamente con la producción (tiempo de producción) y un tiempo no relacionado directamente con la producción (tiempo de reproducción). Desde ya sostenemos la unidad de estos tiempos, tanto porque producción y reproducción, con miembros de una totalidad siendo dominante el primer factor, esto en contra de las teorías burguesas que sostienen que entre uno y otro no hay relación alguna. Esta superación no tiene otra finalidad de ocultar el hecho de que el uso, forma y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por las formas y contenido de las actividades del tiempo libre, están determinadas por la forma en como se participe en el proceso de producción. La dimensión del tiempo de la reproducción en general, está en relación directa con el grado de desarrollo de las fuerzas productivas aumenta el tiempo libre, como parte que es el tiempo de reproducción y esto es cierto, pero sólo en general en abstracto.

Para llegar a la esencia del tiempo, libre es necesario analizar las actividades de estos tiempos, especialmente las características de obligatoriedad y necesidad de ellas.

A simple vistas las actividades del tiempo de producción presenta un alto grado de obligatoriedad y necesidad que va decreciendo en las actividades del tiempo de reproducción que son denominadas utilitarias (comer, dormir, asearse, etc.) y que todavía tiene un grado de obligatoria ejecución pero una cierta flexibilidad oportunidad, duración y forma de esa ejecución.

1.2 Las actividades físicas - recreativas en la comunidad a lo largo de la historia.

Una rápida mirada a los intentos por brindar atención a la comunidad mediante actividades físicas recreativas a través de la historia, sobre la base de una concepción amplia y un enfoque eminentemente humanista, revela el siguiente panorama: desde la antigüedad hasta nuestros días, ha estado presente en la mesa de análisis, el tema de la comunicación, y a partir de esta cómo realizar actividades físicas recreativas en la Comunidad. En los primeros textos sobre la Comunidad aparecen descripciones relativas a la actividad física recreativa para el aprovechamiento del tiempo libre, así como en la literatura desde antes de nuestra era, se señalan pasajes de estas actividades y los beneficios que estas reportan para los seres humanos con su buena utilización.

Variadas son las tendencias que desde diversas concepciones estudian cómo proceder con las actividades físicas - recreativas, tendencias que han promovido a los promotores de la cultura física, de todas las latitudes del planeta, que asuman modelos recreativos con concepciones curriculares diferentes, donde se manifiestan diversas formas de dirigir el proceso recreativo, las tendencias se destacan por:

. Las actividades físicas recreativas y calidad de vida:

La calidad de vida es una categoría socioeconómica que expresa las características de vida cualitativas y a diferencia del nivel de vida expresan el grado en que se satisfacen las demandas de carácter más complejo que no se pueden cuantificar.

Hablar de calidad de vida se puede hacer entre otros, desde puntos de vista económicos (ingreso, consumo...), ambientales (calidad del aire, agua,...), tecnológicos (condiciones laborales, vivienda, tráfico,...), sociológicos (familiares, hábitos alimentarios, ejercicio físico,...), biomédicos (salud, asistencia sanitaria herencia fisiológica,...), o psicológicos (salud mental, sensación de bienestar, estrés,...). En cualquier caso definir que se entiende por calidad de vida no es ni mucho menos, una tarea fácil. Y no lo es, porque el concepto calidad de vida como cualquier otro referido a una actividad práctica social es por naturaleza un concepto polémico, distintivamente elaborado en virtud de las diferentes disciplinas científicas o desde las distintas perspectivas teórico - prácticas que afirman distintos valores y defienden variados y contrapuestos intereses. Nosotros en este momento vamos a asumir, al igual que muchos profesionales, el concepto genérico de procurar y llevar una vida satisfactoria. En concreto, y desde el punto de vista de la actividad física y la salud, ello

estaría implicando, fundamentalmente, una mayor esperanza de vida y, sobre todo vivir dentro de mejores condiciones físicas y mentales.

Uno de los aspectos que condiciona la calidad de vida viene dado por el estilo de vida que llevan las personas y en este sentido, los estilos de vida sedentarios tan comunes en la sociedad actual resultan claramente perjudiciales para una amplia gama de problemas, frente a los activos que se veían reflejados en estilos que conllevan a la realización de actividad física, ejercicio físico o deporte.

En nuestra investigación nos referiremos fundamentalmente a las actividades físico recreativas, las cuales revisten gran importancia en la sociedad cubana actual. Podemos decir que la recreación, como fenómeno sociocultural en las condiciones sociales actuales tiene que ser planificada, y debe cumplir con los objetivos de la sociedad. En nuestro país el desarrollo institucional sigue el orden del desarrollo social actual, teniendo en cuenta los objetivos del fenómeno recreativo, definido por:

- La realidad objetiva de cada lugar.
- Los organismos inherentes a esta actividad.
- La política nacional de desarrollo.

La participación de los vecinos en la realización de las actividades, convirtiéndose en protagonistas conjuntamente con las instituciones y organizaciones, crea excelentes condiciones para un uso educativo y creativo del tiempo libre, a la vez que incide de manera particular en el mejoramiento de la calidad de vida de estos.

Se conoce como actividades físicas recreativas a todas aquellas acciones de carácter físico, deportivo o turístico a las cuales el hombre práctica voluntariamente en su tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual. Estas se caracterizan por: Realizarse libre y espontáneamente, con libertad para su elección, con un clima y una actitud donde predomine la alegría y el entusiasmo. Permiten el aprendizaje de habilidades, teniendo como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final, salud y alegría.

Lo más positivo de estas es que las personas y los gobiernos se dieron cuenta de que el ejercicio físico controlado es bueno para la salud. Por eso la educación física se convirtió en una asignatura en las escuelas, y los seres humanos decidieron que sería una magnífica idea dedicar parte de su tiempo libre a realizar actividades físico recreativas y a la práctica del deporte.

La búsqueda de una propuesta didáctica para las actividades físico-recreativas de tiempo libre, nos obliga a referirnos a términos que vamos a ver a continuación, una clarificación conceptual del mismo. (Libro Recreación Básica pg 33)

Siguiendo las orientaciones de Dumazedier y Piel, podemos presentar una primera aproximación al concepto que nos ocupa, definiendo: las prácticas físicas del tiempo libre como aquellas ``actividades físicas que pueden desarrollarse durante el tiempo libre con diversas finalidades (recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivo-competitivas...) sin importar cualquiera sea el espacio donde se desarrollan, el número de participantes, el objetivo o la entidad organizadora. (Actividades recreativas Aldo Pérez pg 99)

Los sociólogos cubanos Rolando Zamora y Maritza García consideran que en todo el conjunto de las actividades recreativas se pueden distinguir tres tipos de ellas y la enuncian de la siguiente manera, partiendo del enfoque de mercado en:

- 1.- Las actividades relacionadas con la cultura artística y literaria.
- 2.- El turismo.
- 3.- Actividades generales de esparcimiento.

Jesús Martínez del Castillo (1986), nos acotará que tras las aproximaciones anteriormente expresadas nos hallamos en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre: “Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Como dice **CAGIGAL (1971)** Baste el recuerdo de la nota esencial, especificadota de la función de divertir, recrear, que ha de tener el ocio: es el disfrute producido por un cambio de actividad, por una percepción estética, o emocional, o pasional. El deporte, actividad física - recreativa, constituye un importante agarradero como salida de todo tipo de trabajos, ocupación mental sedentariamente desarrollada. Como posible disfrute emocional o pasional, encuentran en su carácter competitivo, al que ya hemos aludido, una gran posibilidad de realización

Aldo Pérez En su libro Actividades Recreativas plantea que estas satisfacen un interés motriz. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc. (pg 31)

Las actividades físicas-recreativas constituyen acciones de socialización que tienden a crear vínculos entre los participantes, produciéndose un proceso de identificación entre si y a la vez con el entorno, contribuyendo también el mejor disfrute y conocimiento de la oferta, recreativa y en consecuencia, aumentando el nivel, de la satisfacción de las expectativas individuales y la integración social. Cuando programemos actividades físico-recreativas, tenemos que tener muy presente los aspectos que permitan sostener este enfoque, ya que la función principal de cualquiera de estas actividades es lograr junto a la más elevada y plena participación, la elevada y plena satisfacción. (Actividades Recreativas Aldo Pérez pg 105)

El conjunto de actividades físicas recreativas reviste una gran importancia social ya que no solo juega un rol recreativo sino también educativo, desde el punto de vista recreativo permite la utilización del tiempo libre de una forma sana para toda la población dentro del Consejo brinda la posibilidad muchas veces lejanas a trabajadores y amas de casa de poder realizar ejercicios físicos que contribuyan de esta forma a la salud y al bienestar espiritual y la posibilidad de satisfacer sus necesidades recreativas con actividades plenamente organizadas y planificadas. (Actividades Recreativas Aldo Pérez pg 146)

A continuación pasamos a reseñar, teniendo en cuenta las aportaciones realizadas por diferentes autores (Algar, 1982, García Montes, 1986, Martínez del Castillo, 1986 y De Knop, 1990, Hernández y Gallardo, 1994), parte de los elementos que determinan las características de las actividades físico-recreativas, siendo conscientes de que la variedad, las posibilidades y el dinamismo de este tipo de prácticas dificultan su completa catalogación: (Libro recreación Básica pg 35)

- ❖ Se efectúa libre y espontáneamente, con absoluta libertad para su elección.
- ❖ Se realiza en un clima y con una actitud predominantemente alegre y entusiasta.
- ❖ Se participa desinteresadamente, sólo por la satisfacción que produce.
- ❖ Estructura el ocio, dejando un sedimento positivo en lo formativo y en lo social.

- ❖ Ayuda a liberar y/o a contrarrestar tensiones propias de la vida cotidiana.
- ❖ No espera un resultado final, sólo busca el gusto por la participación activa, por el disfrute e implicación consciente en el propio proceso.
- ❖ Da la ocasión de mover el cuerpo. Aunque su principal objetivo no es el esfuerzo físico, hay que reconocer que la verdadera identidad se alcanza llegando a ser hábil.
- ❖ Permite y fomenta los aprendizajes bien de habilidades y/o técnicas, bien de actitudes.
- ❖ Busca una actividad física lúdica, la persona que juega es más importante que la que se mueve.
- ❖ La cohesión y cooperación de los componentes del grupo es determinante para el buen desarrollo de la actividad, por lo que jugar con los demás es más importante que jugar contra los demás.
- ❖ Se busca la reducción del espíritu competitivo. No exclusión, sino evitar que sea la finalidad.
- ❖ Las decisiones, que afecten a cualquier aspecto relacionado con la actividad a desarrollar, se toman conjuntamente entre el dinamizador y los participantes.
- ❖ Ha de despertar la autonomía de los participantes en las decisiones de inicio, organización y regulación de la actividad.
- ❖ Las reglas pueden ser creadas y/o adaptadas (según las personas o la situación) por los propios participantes.
- ❖ Se utiliza la variedad de actividades como atracción. Existen múltiples posibilidades de opción en cuanto al tipo de actividades, como practicarlas, dónde, con qué, etc.

Según Aldo Pérez en su libro *Actividad Recreativas* (pg 99) plantea que las actividades de recreación física ayudan a:

- 1.- Liberar carga de tensión nerviosa.
- 2.- Aumentar la capacidad de respiración
- 3.- Aumentar la capacidad de circulación e irrigación cerebral.
- 4.- Oxigenar todos los tejidos del cuerpo.
- 5.- Consumir los excesos de grasa y ayudar a la función digestiva
- 6.- Ayudar a las funciones de eliminación.

Jesús Martínez del Castillo (1986): Nos plantea que en la medida de especificar con mayor claridad el concepto de actividad física del tiempo libre:

“Son todas las actividades físicas que pueden desarrollarse en el tiempo libre con diversas finalidades: recreativas, lúdicas, educativas, compensatorias, deportivas, competitivas...) sin importar el espacio en que se desarrollen, el número de participantes y el cuadro o nivel de organización”.

Entonces podemos expresar dentro de esta línea de acotamiento del concepto que recreación física:

Es el conjunto de actividades de contenido físico- deportivo, turístico o terapéutico, a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en su tiempo libre, para el descanso activo, la diversión y el desarrollo individual.

Como señalamos anteriormente, como sinónimo de Recreación Física se usan diversos Términos, que de una forma u otra, recogen el sentido del mismo.

Las actividades físico recreativas son aquellas de carácter físico, deportivo, o turístico a las cuales el hombre le dedica voluntariamente en su tiempo libre para el desarrollo activo, diversión y desarrollo individual. Estas tienen como objetivo principal la satisfacción de necesidades de movimiento del hombre para lograr como resultado final salud y alegría.

Estas actividades satisfacen un interés motor. Son el conjunto de actividades en las que juegan papel fundamental los ejercicios físicos. Entre estas se encuentran los distintos deportes, la educación física, el campismo, la pesca, la caza, etc. Las personas que realizan estas actividades físicas habitualmente, las cuales poseen la particularidad de que son llevados a cabo libremente, no agotan al organismo, sino al contrario, traen consigo cierta relajación, constituyendo una continuación del proceso de regeneración de las energías físicas gastadas en el proceso de producción.

Por tanto, dichas personas son un potencial inmenso para el trabajo con actividades físico recreativas, son elementos determinantes en cómo, cuándo y dónde realizarlas. No debemos olvidar al respecto, que el hombre se recrea, no sólo con algo, sino la mayoría de las veces con alguien, que a diferencia del descanso pasivo, las actividades del descanso activo requieren la cooperación de las personas.

De ahí que se refleje en ellas, no solo los conocimientos y las habilidades adquiridas en el curso del trabajo y la vida, sino también los lazos sociales Inter.-humanos en forma de

normas y reglas definidas de juegos, así como de ceremoniales y actitudes que acompañan las actividades físico recreativo.

Para desarrollar estas actividades se deben tener muy claras las diferentes características del hombre en su desarrollo endogenético, pues esto es lo que permite especializarse en determinados estratos, desde los más jóvenes hasta la tercera edad y a partir de la consideración de las características particulares de cada grupo de edad. En la Cultura Física tiene una gran importancia el trabajo fuera de la escuela realizado por la Recreación Física, tanto por el sistema de las instituciones y organizaciones socioeducativas, como las recreativas propiamente.

En el trabajo desarrollado por los alumnos fuera de la escuela en base a su libre elección se incluyen como factores decisivos sus intereses y necesidades, lo que proporciona a este trabajo carácter especial. Por otra parte no cabe duda que esto ayuda a la escuela a cumplir los objetivos del desarrollo multilateral físico y psíquico, así como la mejor preparación para el trabajo y la vida en la sociedad contemporánea.

En la adolescencia los intereses recreativos marcan un cambio concreto en su paso a la juventud, para de aquí en adelante solo variar de acuerdo a hábitos y costumbres y de uso general y no particular.

Esto ubica al ejercicio físico el movimiento y el deporte recreativo como el elemento fundamental para la profiláctica y la terapia de estos males. El movimiento es una necesidad biológica del hombre. Es el fundamento elemental de la salud física y psíquica.

Razones para realizar actividades físicas – recreativas.

- ❖ Relacionarse con otros informal y abiertamente.
- ❖ Intereses comunes.
- ❖ Competir en deportes, juego o arte.
- ❖ Interés por explorar y descubrir nuevas dimensiones.
- ❖ El placer de observar algo.
- ❖ Búsqueda de experiencias sensoriales como un fin.
- ❖ Deseo de expresión física sin enfatizar la competencia.

El éxito de estas actividades depende de los gustos e intereses de estos así como la cultura requerida para su realización. La programación y ofertas de actividades recreativas debe ser

de la preferencia de la sociedad, a fin de que responda a los intereses comunes e individuales, lo cual tributa a la conservación del carácter motivacional y recreativo de la actividad.

1.3 Tendencias más difundidas de la recreación en Cuba y el mundo.

En 1961 que se crea el INDER y el departamento de recreación que tiene dentro de sus tareas fundamentales la de dar ocupación al tiempo libre de nuestra población y satisfacer sus intereses, que para ello ha desarrollado numerosos programas y actividades recreativas. La creación de los Consejos Populares ha posibilitado que dicha actividad tenga un carácter organizado.

Fue en la década de los años 80 cuando comenzó en Cuba la introducción de los conceptos fundamentales en torno al establecimiento de los sistemas recreativos, partiendo de trabajos investigativos realizados por varios profesores del Departamento de Recreación del ISCF “Manuel Fajardo” y de la Facultad de Geografía de la Universidad de la Habana. (Montiel, León y Pérez, 1982; Figueroa, 1984; Pérez, 1993) **(Actividades recreativas Aldo Pérez pg 60)**

En declaraciones exclusivas de Humberto Rodríguez quien fuera Presidente del INDER **para el diario Granma, para el periodista Oscar Sánchez. (4.01.02)**

¿Cómo evaluaría en este momento el trabajo de la recreación en la comunidad?

"En un momento de despegue. La comunidad aún tiene una reserva inmensa de participación tanto en la educación física como en la recreación. En la primera porque la escuela todavía no ha logrado ser la verdadera institución deportiva más importante de la comunidad y es una aspiración sobre la cual tenemos que seguir insistiendo. Es decir, el profesor no solo hacia dentro sino hacia afuera, la instalación deportiva de la escuela no solo para los compromisos docentes, sino para los compromisos comunitarios.

"De la misma forma sucede con la recreación. ¿Cuál es la opción recreativa más importante que tiene nuestro sistema? El deporte. Todavía en eso nos estamos quedando corto. Se habla con mucha tradicionalidad de que las ofertas son el programa A Jugar o la carrera en sacos, que no dejan de ser un complemento, pero no es lo fundamental. La comunidad es un escenario decisivo, y cuando hablamos de comunidad incluimos a la escuela. Es un escenario vital en las perspectivas contra el alcoholismo, contra la indisciplina social, es un

resorte que moraliza mucho a la sociedad, que la hace más sana, menos consumidora de medicamentos, más culta, con una calidad de vida verdaderamente alta.

La base fundamental de este trabajo es el pensamiento del Comandante en Jefe, su insistencia en multiplicar las opciones recreativas. Comenzaremos a introducir juegos electrónicos con todo el proceso que ha llevado la computación a las escuelas, pero de realización cubana, es decir, con una realidad que estimule no solo el entretenimiento, sino que forme, eduque. Estamos hablando de versiones nacionales de esos juegos, como fútbol, béisbol y boxeo, que están muy próximos a salir".

Aldo Pérez. (1998): Define como “Recreación” al conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externas y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata, y desarrollo de la personalidad.

R. Moreira (1979) Plantea en su libro. La Recreación un Fenómeno Socio - Cultural: "La recreación es un fenómeno social, ya que sólo tiene existencia en la comunidad humana, es realizada por los hombres que viven en la sociedad, sino que además se rige por las leyes del desarrollo social que ha esclarecido el materialismo histórico, y es un fenómeno cultural, ya que esta característica deviene del hecho de que el contenido de la recreación está representado por formas culturales

Joffre Dumazedier (1971) Destacado sociólogo francés dedicado a los estudios del tiempo libre, Recreación "es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede entregarse a su antojo, para descansar para divertirse o para desarrollar su información o su formación desinteresada, tras haberse liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales ". Es una definición esencialmente descriptiva, aunque popularmente conocida como la de las tres "D": Descanso, Diversión y Desarrollo.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación" es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta

definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

La Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual lejos de ser una evasión del trabajo, sea una actividad para el desarrollo del individuo a plenitud. Esto quiere decir que se irá al cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece, profundiza su concepción del mundo, sobre esta base es que presentamos nuestra definición.

Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística - cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

Otra definición bastante conocida por englobar los principales aspectos que los diferentes autores incluyen en múltiples definiciones es la del profesor norteamericano Harry A. Overstrut quien plantea que: "La Recreación es el desenvolvimiento placentero y espontáneo del hombre en el tiempo libre, con tendencia a satisfacer ansias psico-espirituales de descanso, entretenimiento, expresión, aventura y socialización". En esta definición el elemento socialización le imprime un sello particularmente que la distingue por

cuanto es uno de los aspectos de más resonancia en las funciones de la Recreación, sin embargo, en ella no queda preciso el hecho del desarrollo que propicia al individuo.

Una muy aceptable y completa definición fue elaborada en Argentina, durante una convención realizada en 1967, definición que mantiene su plena vigencia y plantea:

"La Recreación es aquella actividad humana, libre, placentera, efectuada individual o colectivamente, destinada a perfeccionar al hombre. Le brinda la oportunidad de emplear su tiempo libre en ocupaciones espontáneas u organizadas, que le permiten volver al mundo vital de la naturaleza y lo incorporan al mundo creador de la cultura, que sirven a su integración comunitaria y al encuentro de su propio yo, y que propenden, en última instancia, a su plenitud y a su felicidad".

El término Recreación aparece acuñado en la literatura especializada en 1899 en la obra clásica del sociólogo y economista norteamericano Thorstein Veblen, "The Theory of Leisure Class".

1.4 La recreación de los jóvenes en Cuba.

La necesidad lúdica surge en la cuna y no desaparece ya a todo lo largo de la vida. Si bien en las edades infantiles el juego ha de contribuir a la formación de la personalidad y de las capacidades físicas y mentales del individuo, durante la adolescencia, y la juventud tendrá como misión esencial reafirmar su posibilidad de enfrentar y resolver los retos que le plantea la existencia.

Esto es: el desarrollo de sus aptitudes para aplicar estrategias de pensamiento con las que salir adelante en cualquier situación, el fortalecimiento de la voluntad y la toma de decisiones, la integración a colectivos humanos para incrementar sus esferas de influencia sobre la base de la cooperación, y la reafirmación de la autoestima a partir de una cabal comprensión de sus potencialidades.

Una inadecuada atención a la necesidad lúdica de adolescentes y jóvenes podrá provocar deformaciones en sus conductas, como la drogadicción, el alcoholismo, y la delincuencia en general, que atentan contra la estabilidad y buena marcha de la sociedad, por lo que esta debe propiciar a dichos grupos humanos alternativas para una sana recreación, a través de una efectiva educación en y para el tiempo libre.

Muchos investigadores han enriquecido, con sus aportes, las posibles respuestas al ¿para qué se juega?, el sentido de lo lúdico desde el punto de vista de las disciplinas que, como la

Psicología, la Sociología, la Pedagogía o la Etnología, están empeñadas en descifrar los procesos que rigen la conducta del hombre en su pasado, su presente y su porvenir.

La necesidad lúdica es necesidad de desarrollo materializada en el impulso vital congénito en los seres humanos, de ejecutar acciones de forma libre y espontánea, como expresión de su capacidad existencial, o ejercicio de determinadas formas de poder. Entendamos como poder la razón en virtud de la cual un elemento participante en el proceso dialéctico del desarrollo es capaz de transitar de una cualidad inferior a otra superior con la concertación de otros elementos presentes en el medio donde se inserta, y que conforman sus esferas de influencia. Esto es, que puede actuar sobre sí mismo y sobre el entorno natural y social que le rodea.

Todo cuanto existe, tanto en la Naturaleza como en la sociedad, está insertado en determinados sistemas de poder, lo cual significa que al tiempo de ejercer su actividad sobre los elementos que conforman sus esferas de influencia, forma parte de las esferas de influencia de otros elementos cualitativamente superiores en cuanto a desarrollo. El hombre no es comúnmente consciente de esta situación de dependencia, pero la familia, la comunidad, la nación, la sociedad, la Humanidad en su programa, son ascendentes sistemas de poder en los que está insertado, formando parte de las esferas de influencia de otros elementos más desarrollados que él. Insertado en diversos sistemas de poder, el ser humano podrá asumir cuatro actitudes: adaptarse a las reglas ya establecidas por quienes los rigen, intentar transformar dichas reglas según sus propios intereses, abandonar el sistema que le resulte adverso, o intentar crear uno propio en dependencia de sus necesidades. Todos hemos transitado por estas decisiones a lo largo de nuestras vidas sin percatarnos

1.5 La recreación de los adolescentes en la comunidad Las Terrazas:

La comunidad es digna de acoger diversas actividades, debido a que presenta una gran riqueza de condiciones naturales, ambientales y de instalaciones idóneas para crear y fomentar en los adolescentes durante su tiempo libre un grupo de actividades físico-recreativas y deportivas, teniendo como objetivo fundamental un trabajo social, mejorar la calidad de vida y la salud, así como producir cambios sociales en la misma, no obstante existían dificultades en la realización de actividades físico recreativas debido a la poca atención brindada por los diferentes factores de la Comunidad, así como por la carencia de implementos deportivos, fuerza técnica y un proyecto recreativo, provocando que la

participación e incorporación de los adolescentes hacia las misma sea pobre, actualmente después de la aplicación del nuevo proyecto este a traído consigo su interés y motivación , observándose un despertar de los jóvenes a dichas actividades, por lo que podemos concluir afirmando que el nivel de satisfacción es mayor.

1.6 - Aspectos referentes a la ocupación del Tiempo Libre.

La enseñanza del buen uso del tiempo libre no ha sido ni es hasta ahora aunque parezca extraño, ni un elemento fundamental en la vida familiar, ni una asignatura escolar, ni un tema dominante en la vida del hombre actual. En el mejor de los casos, empieza a ser desde ahora tema de artículos y de alguna literatura que aparece sobre todo en el ámbito internacional.

La influencia que ejerce el trabajo sobre el tiempo libre no es de naturaleza mecánica; no se trata de que cierto tipo de trabajo engendre automáticamente una conducta de tiempo libre que se pueda definir de antemano. Hay otras variables que influyen en esa conducta, de las cuales las más importantes son, el nivel de escolaridad, la edad y el lugar de residencia. El nivel de escolaridad, del cual depende en buena medida el nivel profesional, es un criterio tan significativo como la profesión misma.

La categoría tiempo libre es una categoría sociológica íntimamente vinculada a toda la vida social, material y espiritual de los hombres. Su relación con la actividad productiva determina la base económica y el aumento de la productividad, por lo cual se relaciona con la conciencia social, con la ideología, cuya expresión es precisamente la sociología.

En el libro de Recreación Comunitaria Pedro Fullea Bandera y Colectivo de Metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER definen el **tiempo libre** como el momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades. Comúnmente se le identifica con el ocio, cuando en realidad puede transcurrir tanto dentro como fuera del tiempo de ocio. Es, por definición, un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Expresan respecto al **tiempo libre**, generalmente identificado como "tiempo liberado de las obligaciones laborales", en realidad ha de interpretarse como aquel momento durante el cual el individuo puede actuar de forma auto condicionada, según su voluntad y no en contra de

ella por razones ajenas e impuestas a él desde fuera, o heterocondicionadas. (Pedro Fullea Bandera y colectivo de metodólogos Pág. 49)

Para el argentino **Pablo Waichman** el ejercicio de la libertad es la piedra angular que define la verdadera esencia del tiempo libre: "Comúnmente la idea de libertad que manejamos hace referencia a algo fundado en conceptos que no siempre tenemos muy claros, pero que en la práctica implican solo un permiso: yo soy libre de hacer algo, o de no hacerlo, según me permitan o no lo hagan. Por tanto, no soy libre a menos que algo, alguien, o todos así lo decidan. La libertad consistirá en que no me obliguen. Curiosamente, el **tiempo libre** tendría el mismo carácter: es el tiempo en que no me obligan, en que me permiten. Y por eso se concibe un tiempo ocupado, obligatorio o de trabajo, y su opuesto: el tiempo libre. (Pedro Fullea Bandera y colectivo de metodólogos pg. 49)

Plantean que en el tiempo libre será aquel en que más cumplo con esas obligaciones interiores".

Así, el tiempo libre estará presente cuando el ser humano disfruta de su acción porque hace justamente lo que le gusta y desea, ejerce su libertad en el tiempo, liberando su impulso lúdico vital, y en consecuencia incluso hasta la obligación de trabajar no le será una carga ajena y enajenante, sino un propósito de desarrollo personal que él mismo se impone voluntariamente, como una obligación interior. Alcanzado este punto, el hombre multiplica su eficiencia y eficacia, incrementa su creatividad y puede asumir con una verdadera **actitud recreativa** todo lo que hace. Cualquier acción puede ser al mismo tiempo agobiante para unos y agradable para otros, según la actitud con que se la asuma. (Pág. 50)

En el "Manual Metodológico del Programa de Educación Física" hace referencia a que el **Tiempo libre**: Es momento en el que el ser humano puede ejercer su libertad de elección para la acción participativa según sus intereses y necesidades, es un momento de recreación, de crecimiento y desarrollo personal.

Los destacados sociólogos cubanos **Rolando Zamora y Maritza García** definen teóricamente el tiempo libre como:

"Aquel tiempo que la sociedad posee estrictamente para sí, una vez que con su trabajo (de acuerdo a la función o posición de cada uno de sus miembros) ha aportado a la colectividad, lo que esta necesita para su reproducción material y espiritual siendo, a su vez, premisa para una reproducción material y espiritual superior. Desde el punto de vista del individuo se traduce en un tiempo de realización de actividades de opción no obligatoria, donde

interviene, su propia voluntad, influida por el desarrollo espiritual de cada personalidad condicionada.

.El tiempo libre se encuentra vinculado al desarrollo de la personalidad socialista. Lo contrario de lo que sucede en la sociedad capitalista, ya que al estar dividida en clases y basada en la obtención de ganancias,"el tiempo libre se convierte en un elemento más para el consumo y en un elemento de riqueza adicional para la clase explotadora" (Rodríguez. E, 1982, p38).

Aldo Pérez (1993): Plantea que el mal interpretado o llamado tiempo libre, no es tiempo de recreación, no es tiempo libre hasta cuando no se dan ciertas condiciones socio económicas que permiten satisfacer en un nivel básico las necesidades humanas vitales que corresponden a una sociedad específica, sobre esta base se encuentra el principio de opcionabilidad de libre elección de las actividades del tiempo libre.

En relación al concepto de Tiempo Libre hoy en día aún se plantean interrogantes que no están solucionadas totalmente, por lo que sociólogos, psicólogos y otros, mantienen discusiones y debates desde sus ciencias respectivas; no obstante se plantean algunas definiciones para su mejor entendimiento: B.Grushin, afirma que tiempo libre se entiende pues, aquella parte del tiempo que no se trabaja y que quedan después de descontada todas las inversiones del tiempo utilitario, es decir el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones

Grushin, O (1996): Plantea en el libro Tiempo Libre y Desarrollo Social nos dice que el tiempo social es la forma de existir de los fenómenos materiales fundamentales de la sociedad que resultan una condición necesaria para el desarrollo, el cambio consecuente de las formas sociométricas como proceso histórico material. Ya que es aquella parte del tiempo que no se trabaja y que queda después de descontadas todas las inversiones de tiempo utilitario (actividades domesticas, fisiológicas, de transporte, etc.) es decir, el tiempo libre del cumplimiento de diversas obligaciones

Dumazedier (1964) Plantea la diferencia entre práctica y espectáculo, distinguiendo en prácticas las realizadas por amateurs (propias del tiempo libre), por profesionales

(profesores, entrenadores...- trabajo) y por alumnos (educación). Las prácticas realizadas por amateurs pueden ser organizadas o no y las organizadas pueden ser o no con competencias

Carlos Marx (1972) Desde el siglo pasado planteó certeramente las funciones del tiempo libre al enunciar:

"El tiempo libre presenta en sí mismo, tanto el ocio como el tiempo para una actividad más elevada, transformando naturalmente a quien lo posee en otro individuo de mayor calidad, con la cual regresa después en el proceso directo de producción " De esta manera se distinguen dos elementos que en esencia constituyen las funciones de la Recreación:

1.-"El Ocio" que complementa en grado significativo las funciones de reposición de las energías gastadas en el proceso productivo compuesto por descansos pasivos y activos, entretenimientos, relaciones familiares y amistosas y que a tener con las actuales interpretaciones denominaremos reproducción.

2.- "La Actividad más Elevada" relacionada con el desarrollo del hombre, con la revelación de su capacidad "Estudio de los valores espirituales.

Moreira, R (1979) Plantea que en las condiciones del capitalismo para con el proletariado y la clase obrera de vanguardia, convierten la recreación y el tiempo libre de las personas en un elemento de lucha de clases en los distintos niveles de estas, especialmente en lo ideológico pues aporta una conceptualización científica, materialista e histórica, imprescindible para aumentar y coordinar las formas de lucha, sobre todo en contra de la gran carga ideológica que las teorías burguesas introducen en los conceptos y contenidos de la recreación y el tiempo libre.

Se conoce como tiempo libre el espacio que queda después de concluir las actividades propias del día (docentes, laborales, domesticas, fisiológicas y transportación) en la cual el individuo realiza actividades de libre elección

Jesús Martínez del Castillo (1998) Plantea: Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que

existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable

La última década en lo fundamental ha sido una etapa de acumulación preliminar de información empírica de valor, pero en muchos casos limitada y obtenida en diversas ocasiones bajo la presión de apremios inmediatos, pero sin la visión perspectiva a largo plazo, integral y sistémica, que es la forma adecuada y eficaz de enfocar problemas sociales de esta importancia.

La calidad de la vida y la creación de un estilo de vida en la población, presuponen una relación dialéctica entre la utilización adecuada del tiempo libre y la salud mental y física de cada persona, ya que por un lado la realización de adecuadas actividades recreativas - físicas fortalecen la salud y lo prepara para el pleno disfrute de la vida, y por otro, una buena salud posibilita un mayor y mejor aprovechamiento del tiempo libre en otras esferas de la Recreación.

Sobre la base de estos fundamentos es que resulta muy objetiva conveniente la introducción de dos concepciones de trabajo, concepciones asociadas a la alternativa estratégica de la Pedagogía del tiempo Libre, como vía de desarrollo de lo social a lo individual.

Mediante un uso diversificado y culto del tiempo libre es posible lograr que los modelos de la sociedad actual se incorporen incesantemente a la conducta y al pensamiento de los hombres contemporáneos. Para eso es necesario crear y mantener una educación y una cultura del tiempo libre en la población que se basen, ante todo, en las funciones más importantes que debe cumplir el tiempo libre en este periodo histórico: El despliegue de las potencialidades y capacidades creadoras de los hombres y el logro de la más amplia participación popular en la cultura y la creación.

Impulsar una cultura del tiempo libre que se oponga al modelo de consumismo en forma positiva, demostrando la capacidad creativa y los niveles de participación popular, la riqueza incalculable de la creatividad popular. Una cultura del tiempo libre basada en la antítesis del consumismo: En la creación y la participación.

Así, el tiempo libre no es un sector secundario, residual, de la sociedad. En realidad, es la primera frontera de la lucha ideológica, sobre todo respecto a la juventud: A la cultura del despilfarro, de la moda anual, de la música evasiva, del jeans como estilo de vida y como único interés, debemos saber oponer, ante nuestros jóvenes, una cultura del tiempo libre que, incluyendo al jeans, a la música evasiva y a una moda racional, entre otros elementos integrantes de la vanguardia de la lucha ideológica, se basa en una estructura mucho más

fuerte: La de la realización individual plena de cada persona, y la de la incorporación y asimilación sistemática, desde la niñez, de los modelos y los rasgos de la conducta, el pensamiento de lo mejor del hombre.

La formación de una cultura del tiempo libre es la creación en la población de la capacidad de disfrutar plena y diversificadamente de las alternativas que la sociedad ofrece. Es la formación de una personalidad creativa, culta y sana, que conozca lo que le rodea y su sociedad de la forma más amplia posible, y que encuentre vías de realización y de expresión en campos diversos de la sociedad

En efecto, el tiempo libre es un concepto en el cual se reflejan distintos aspectos de las relaciones económicas, al margen de los procesos de producción, en combinación con los parámetros del tiempo de la actividad vital de los hombres, caracteriza las condiciones de vida de la población, la reproducción de la capacidad física e intelectual, el grado de desarrollo multilateral de las personas, la actividad social y la orientación política. Este constituye una necesidad para el individuo y en cierta medida, de su empleo racional y útil, dependerá el papel que desempeñe el hombre dentro de la sociedad en que se desarrolla. Una manera eficiente para emplear el tiempo libre resulta la práctica de actividades físico-recreativas, las que a su vez contribuyen al buen desarrollo físico y espiritual de aquellos que las practican.

El desarrollo alcanzado por el proceso revolucionario cubano y los incesantes esfuerzos que nuestra revolución realiza por crear una población más culta y preparada para la vida, no podemos dejar a un lado a nuestros adolescentes, por lo que la planificación de actividades físico-recreativas para ocupar su tiempo libre dentro de la comunidad pasa a ser un factor fundamental, ya que debemos lograr que estén el mayor tiempo posible ocupados en actividades sanas.

Cuando se habla de tiempo libre hay que destacar la vinculación directa de este fenómeno con la producción social y por tanto su naturaleza económica y sociológica, la cual una vez anunciada permite el estudio del mismo sobre bases rigurosas. Debido al proceso de desarrollo económico y social de nuestra Revolución se han realizado investigaciones sobre el tiempo libre con el objetivo de dar respuesta a las necesidades cada vez más creciente del modo de vida así como elevar el nivel cultural y la ideología de la sociedad.

Para el autor, el tiempo libre es aquel momento en el que el individuo realiza actividades de libre elección, según sus intereses y necesidades. Donde se desarrolla física, social y políticamente.

El Tiempo Libre constituye una condición obligatoria en la reproducción espiritual ampliada de la personalidad, por lo que organizarlo racionalmente constituye una tarea de gran trascendencia social, esto demuestra que no solo resulta importante como se planifican las horas de estudio, sino que resulta igualmente de vital importancia una eficaz planificación del tiempo libre de los adolescentes (de 12- 14 años) en aras de contribuir a su completo desarrollo físico e intelectual. El estudio del mismo tiene un carácter prioritario en las investigaciones referidas a este grupo etario, tanto a nivel nacional como internacional, debido esencialmente a los criterios que emiten sobre la carencia de acciones que les permitan un disfrute pleno y fructífero de este espacio temporal.

El concepto de tiempo libre ha sido durante un buen tiempo objeto de numerosas discusiones y debates entre economistas, sociólogos y psicólogos. Su definición plantea numerosas interrogantes que hoy en día no están totalmente solucionadas, a la vez que reclamamos que el tiempo libre es una categoría sociológica compleja que siempre al estudiarla requiere un análisis de su esencia, contenido y correspondientemente de la manifestación específica de elementos interiores y formas concretas.

Entendemos por tiempo libre:

Aquella parte del tiempo de reproducción en la cual el grado de obligatoriedad de las actividades está en virtud de tener satisfechas las necesidades vitales humanas en un nivel básico se puede optar por cualquiera de ellas.

Queremos destacar aquí que la existencia de un nivel básico de satisfacción de las necesidades humanas es la condición que permite realmente al individuo optar y elegir libremente las actividades a realizar durante su tiempo libre. Esto afirma el hecho de que el tipo de actividad es seleccionado por el individuo, pero esta es ofertada, condicionada socialmente.

El tiempo libre es aquel que resta luego de descontar la realización de un conjunto de actividades biológicas o socialmente admisibles de inclusión, propias de un día natural (24 horas) y que se agrupan bajo los rubros siguientes: Trabajo, transportación, tareas domésticas y necesidades biofisiológicas. También plantea una definición operacional:

El tiempo libre se expresa en un universo de actividades recreativas concretas que dentro de una propiedad común, presentan características diferenciadas.

1.7 La Comunidad y sus Rasgos Fundamentales

El espacio comunitario ha constituido un escenario importante en la formación y desarrollo histórico de la nación cubana. Particularmente desde hace cuatro décadas, las comunidades territoriales cubanas han sido un campo muy intenso de acción y participación popular. En los últimos años, se manifiestan nuevos tipos o modelos de participación a nivel local, los cuales se distinguen de los procesos precedentes; estos promueven una mayor gestión y actividad de la población en la identificación y solución de sus problemas.

La comunidad constituye el entorno social más concreto de existencia, actividad y desarrollo del hombre. Existen varios criterios sobre que es comunidad, algunos plantean que es un grupo social de cualquier tamaño cuyos miembros residen en una localidad específica, tienen una herencia cultural e histórica común y comparten características e intereses comunes. Es un área territorial donde se asienta la población con un grupo considerable de contacto interpersonal y sienta bases de cohesión.

En un sentido mas amplio se dice que: “Es una unidad social constituida por grupos que se sitúan en lo que podríamos llamar la base de la organización social, vinculados a los problemas de la vida cotidiana con relación a los intereses y necesidades comunes; alimentación, vivienda, ropa, calzado, trabajo, servicios y tiempo libre, costumbres, tradiciones, hábitos, creencias, cultura, valores; ocupa una zona geográfica con límites más o menos precisos cuya pluralidad de personas interactúan más entre sí que en otro contexto de la misma índole. De lo anterior se derivan tareas y acciones comunes que van acompañadas de una conciencia y un sentido de pertenencia muy relacionado con la historia y la cultura de la comunidad”

Uno de los elementos más importantes en la demarcación de la comunidad, es la definición de su extensión, sus límites. En este sentido se utilizan diferentes criterios, lo mismo se puede considerar un grupo, un barrio, una ciudad, una nación o un grupo de naciones, en dependencia de los intereses de la clasificación. La delimitación del tamaño de la comunidad se subordina a un elemento funcional: la cooperación. No existen límites rígidos. Una comunidad posee un tamaño adecuado si existe una estructura potencial capaz de ejercer la función de cooperación, coordinación e integración entre sus miembros. Esto se refiere a aquellos aspectos que aglutinan sus integrantes y sirven de base a su organización, sus relaciones y movilización en torno a tareas comunes como sujeto social.

El término “**comunidad**” es uno de los más utilizados en las ciencias sociales contemporáneas, pero al mismo tiempo es de toda evidencia que tanto en el lenguaje corriente, como en el científico, está asociado a la convivencia de un grupo social en una localidad específica, en relación con los problemas concretos que lo afecta y es percibido por él, pero estos elementos se pueden manifestar en una familia, un grupo o sector, una clase, los alumnos de una escuela o los obreros de una fábrica. Los argumentos anteriores son necesarios para definir una comunidad, pero no suficientes, porque reflejan cualidades de objetos que no permiten diferenciarlos de otros objetos similares, ni lo abarcan en su multitud y complejidad. El término designa una amplísima gama de realidades, que se hacen complejas de definir y clasificar para su estudio.

En la literatura especializada aparecen variadas definiciones de comunidad, que están en dependencia de los diferentes momentos o períodos en que cada autor ha hecho un análisis de la comunidad, a los intereses investigativos, a su experiencias. También encontramos que la definición varía debido a llegada de la modernidad y el surgimiento de las ciudades.

Héctor Arias (1995): Plantea que la comunidad, es un organismo social que ocupa determinado espacio geográfico. Esta influenciada por la sociedad, de la cual forma parte, y a la vez funciona como un sistema, más o menos organizado, integrado por otros sistemas de orden inferior – las familias, los individuos, los grupos, las organizaciones e instituciones – que interactúan, y con sus características e interacciones definen el carácter subjetivo, psicológico, de la comunidad, y a su vez influyen, de una manera u otra, en el carácter objetivo, material, en dependencia de su organización y su posición – activa o pasiva – respecto a las condiciones materiales donde transcurre su vida y actividad.

Augusto Comte (1942): Plantea que para él, la reestructuración de la comunidad es una cuestión de urgencia moral. En su concepción acerca de la familia, la Iglesia, y la ciudad, aparece evidenciada su pasión por la comunidad moral en todos los niveles de la pirámide social. Rechaza con fuerza la perspectiva individualista, pues desde su enfoque, la sociedad es reductible solamente a elementos que comparten su esencia, a grupos y comunidades sociales.

Salvador Giner (1995): define a las comunidades como formaciones sociales de carácter emocional, basadas en el sentimiento, en el seno de las cuales cada individuo considera al otro individuo como un fin en sí mismo, en ellas los individuos se conocen personalmente, participan mutuamente en sus vidas privadas. Los miembros de estas formaciones valoran su relación intrínsecamente, por sí mismos, por su propia valía.

El **MsC. Martín González (2001)** define en su tesis de maestría que la comunidad es un organismo social que ocupa determinado espacio físico, ambiental, geográficamente determinado, donde ocurre un conjunto de acciones sociales, políticas y económicas que dan lugar a diferentes relaciones interpersonales, sobre la base de las necesidades de la mayoría. Este sistema es portador de las tradiciones, costumbres y hábitos, que permiten la identidad propia, que se expresa en la identificación de interés y sentido de pertenencia que diferencia al grupo que integra dicho espacio de los restantes.

El autor plantea que comunidad es el conjunto de personas que se relacionan bajo el respeto mutuo y se vinculan realizando actividades dentro de la sociedad que se caracteriza por: la localización geográfica de sus bases, la estabilidad temporal, el conjunto de instalaciones, servicios y recursos materiales y la estructura y sistemas sociales.

Robert Mclever: define comunidad como “Cualquier círculo de gente que vive junta, que se relaciona entre sí, de modo que no participa en este ni en aquel interés particular, sino en todo una serie de intereses suficientemente amplios y completos para incluir sus propias vidas en una comunidad”

Pozas, R (1994): plantea que, “el concepto de comunidad se utiliza para nombrar unidades sociales con ciertas características sociales que le dan una organización dentro de un área determinada. (Citado por Arias, 1965:8).

F. Violich (1971): define la comunidad como un “grupo de personas que viven en un área geográfica específica y cuyos miembros comparten actividades e intereses comunes, donde pueden o no cooperar formal e informalmente para la solución de problemas colectivos”.

En la literatura cubana, se encuentran otras definiciones como la de Héctor Arranz González (1996) que define la comunidad como: “una agrupación de personas que se perciben como

unidad social, cuyos miembros participan de algún rasgo, interés, objetivo, o función común, con conciencia de participante, situados en una determinada área geográfica en la cual la pluralidad de personas interaccionan más intensamente entre sí que en otro contexto”

La comunidad según su concepto se caracteriza de la siguiente forma:

1. Relaciones sociales habituales, frecuentes, muchas veces cara a cara.
2. Ocupación de un área geográfica de un lugar que muchas veces presta su nombre a la comunidad.
3. Existencia de una cultura compartida, así como de habilidades y recursos, derivados de esa cultura.
4. Compartir tanto ventajas y beneficios, cuanto intereses, objetivos, necesidades y problemas, por el hecho de que sus miembros estén inmersos en particulares situaciones, sociales, históricas, culturales y económicas.
5. Presencia de alguna forma de organización, en función de lo anterior, que conduce a modos de acción colectiva para alcanzar algunos fines.
6. Una identidad y un sentimiento de pertenencia en las personas que la integran y que contribuyen a desarrollar un sentimiento de comunidad.
7. Constituir un nivel de integración mucho más concreto que el de otras formas colectivas tales como la clase social, la región, la denominación religiosa o la nación, y a la vez más amplia que un grupo primario.

La comunidad se clasifica de la siguiente forma:

1. Municipios con baja densidad de población principalmente rural- urbana y rural con economías fundamentalmente en la agropecuaria y forestal.
2. Se clasifica en territorios urbanos de alta densidad poblacional con la industria y los servicios como actividad económica fundamental.
- 3 Municipios de provincias y algunas otras principalmente urbanas y alguna rurales- urbana dedicada en su mayoría a la actividad de servicios e industrias.

1.8 - Aspectos sobre los grupos.

La categoría grupo es un concepto que interesa a sociólogos, psicólogos, pedagogos y muy en específico a profesores de educación física a nivel internacional existen diferentes estudios. Según **Bass** grupo es cuando los objetivos de cada uno están interconectados con los de los demás por algún objetivo común. Sin embargo para **Shaw** no es más que dos o más personas que interactúan mutuamente, de modo que cada persona influya en la de los demás y es influida por ellos.

Grupo: Es la piedra angular de la sociedad la cual es objeto de estudio, así el grupo es analizado desde fuera localizando su importancia en la función que desempeña dentro de la sociedad.

Grupo pequeño: Pluralidad de individuos que se hallan en contacto los unos con los otros, que tienen en cuenta la existencia de unos y otros, que tienen conciencia de cierto elemento común de importancia.

Grupo social: Es un número de individuos que se encuentran en interrelación social, verdadera, este número de individuo, tiene que tener una estabilidad creativa y determinadas relaciones de interrelación social con cierto grado de pertenencia entre ellos.

Hay determinadas relaciones que se hacen común en cuanto a pertenencia, esta determinado por intereses del grupo, los motivos del grupo, actuar de cierto modo revela las acciones grupales, la conducta que ellos experimentan tienen relación con las acciones del grupo. Estas deben ser estables, deben tener interés común, sus objetivos deben ser los mismos, y deben tener cierto grado de sentido de pertenencia.

Tipos de grupos:

Grupos primarios:

- Sus miembros se hallan ligados por lazos emocionales.
- Son grupos pequeños.
- Entre sus miembros se da el contacto directo y se orienta con fines, mutuos o común, Ej.: la pandilla, la familia.

Grupo secundario:

- Tiene relaciones interpersonales, contractuales y formales.
- Los miembros se comunican indirectamente, como por ejemplo las asociaciones profesionales del Estado.

Para ser considerado un grupo se deben cumplir una serie de factores tanto externos como internos, dentro de los cuales podemos citar los siguientes:

Elementos externos: Hace referencia a los datos descriptivos del grupo.

Tamaño del grupo:

El número de miembros condiciona la vida y las actividades que realiza, en los pequeños grupos el número de miembros no debe ser mayor de doce, el número de miembros influye en la intensidad de las relaciones y los conflictos. Los grupos muy numerosos dificultan la realización de las tareas así como la interrelación afectiva.

- Edad de los miembros: Es importante a la hora de crear un grupo, nos facilita las actividades y se entiende la evolución del grupo y sus miembros.
- Lugar de reuniones: Lugar donde se desarrolla la vida del grupo y condiciona el tipo de actividad que vamos a realizar, así como debe adecuarse a la edad de los miembros con los objetivos y metas del grupo.
- Contexto del grupo: Es el ambiente inmediato en que surge el grupo, no tiene en cuenta el contexto de cada miembro y del grupo, como tal supone aislar al grupo de su realidad cotidiana.

Elementos internos: Son aspectos internos de la vida del grupo y su funcionamiento.

1. **El objetivo del grupo:** se define como meta o finalidad del grupo, hacia donde se orienta la actividad, este puede ser común al conjunto de miembros que forman el grupo. Tiene objetivo individual en cuanto a expectativa, sobre el trabajo de grupo.
2. **Normas:** Ayuda a percibir lo adecuado e inadecuado en cuanto a los comportamientos que tiene lugar en el grupo.

3. **Cohesión:** Es la cualidad que mantiene unido al grupo, supone la identificación de cada miembro con el grupo, así como la satisfacción que cada uno recibe del grupo. Conforme avanza el grupo aumenta la cohesión entre sus miembros. Existen algunos factores que favorecen la cohesión, dentro de ellos tenemos: que sea homogéneo, la existencia de objetivos claros, concientes y evaluables, cuando hay una amenaza externa el grupo se cohesiona, buena comunicación entre sus miembros donde se puede expresar libremente y sentirse aceptado, exista colaboración entre los miembros del grupo, respetándose mutuamente.

4. **Líderes:** Su labor se tiene en cuenta para todas las actividades por su valentía, decisión, entusiasmo, desarrollo teórico físico, capacidad de análisis, responsabilidad, estimulan y organizan la actividad de sus compañeros, son seguidos como guías de sus compañeros, estos forman, coordinan dirigen el grupo, estos poseen una influencia especial, en el resto de los miembros, sus ideas son mas seguidas, proponen y organizan la actividad con éxito, estos pueden ser de varios tipos, dentro de los cuales tenemos:

- **Inspiradores:** Aquellos que estimulan la acción de los demás.
- **Democrático:** Son los que se tienen en cuenta al accionar, criterios del colectivo.
- **Situacional:** Aquel que inspira confianza por su destreza al accionar en determinadas situaciones.
- **Líder emocional:** Es el que tiene cualidades que le permiten llenar agradablemente el tiempo libre, establecen la adecuada comunicación entre todos sus miembros, contribuyen al establecimiento de un clima cordial y un ambiente psicológico positivo.
- **Universales:** Poseen la cualidad de ser seguidos por los demás en todas las situaciones, por la integralidad de sus cualidades.

Opinión personal sobre los criterios de los Autores estudiados en los fundamentos teóricos, históricos y metodológicos de la investigación.

Sobre la base de los estudios realizados y criterios de los Autores sobre las Actividades Físicas Recreativas, Tiempo Libre, Recreación y Comunidad, puedo decir que estoy en total acuerdo con ellos, pero en mi opinión y teniendo en cuenta la problemática existente en la Comunidad donde realice la investigación, añadiré que es de vital importancia el desarrollo local donde se valla a aplicar cualquier tipo de investigación, en el caso de la Comunidad Las Terrazas este esta descentralizado porque busca la configuración de la misma, donde participa un colectivo docente que posee capacidad para llevar a la practica sistemática el conjunto de actividades físicas recreativas planificadas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de esta localidad, donde se tiene en cuenta una concepción de la educación popular masiva.

Continuando mi análisis puedo decir que la recreación representa una fuerza activa mediante la cual lejos de ser para los adolescentes una evasión hacia los estudios o el trabajo, sea una actividad para el desarrollo de su plenitud, con el objetivo de lograr un mayor desarrollo de sus facultades, así como de profundizar su concepción del mundo

Es importante destacar que el adolescente a través de las actividades físicos recreativas obtenga satisfacción directa de una o varias actividades, es decir, que el mismo la considere para el como recreación, sintiendo alegría al realizar las mismas.

Por ultimo planteo que si las actividades físicas recreativas se realizan con la calidad requerida y de forma sistemática se logra en las personas y en el caso particular de los adolescentes a la cual esta dirigida la investigación, ara posible que este joven aumente su valor como ser humano y como miembro de la Comunidad.

1.9- Característica de la Adolescencia

Es la etapa de desarrollo entre los 11 – 12 hasta los 13 – 15 años. Representa el paso de una etapa de vida a otra, ya que estamos en presencia de un período donde comienza la transición entre la niñez y la adultez.

En fin, es una etapa distinta por sus características biológicas, sociales, cognitivas, afectivas, motrices y por las formaciones psicológicas adquiridas, sin menospreciar por supuesto, la coexistencia de rasgos infantiles y adultos, pero teniendo en cuenta la presencia de cualidades psíquicas más maduras con una heterogeneidad de manifestaciones, donde se encuentran algunos factores que frenan o que acentúan los rasgos adultos.

Aparecen cambios significativos en los parámetros del cuerpo (talla, peso y diámetro torácico). El desarrollo del esqueleto es irregular, ocurriendo un rápido crecimiento de la columna vertebral, de la pelvis y de las extremidades en comparación con la caja torácica.

El desplazamiento de los huesos de la pelvis no ha llegado a la sínfisis. La evolución de la musculatura es inferior, si se compara con el desarrollo óseo, lo cual trasciende y se afecta la evordinación motriz.

La intensificación de la actividad de la apófisis, estimula el crecimiento de los tejidos y el funcionamiento de otras glándulas tales como: las sexuales, la tiroides y las suprarrenales.

El proceso de maduración sexual de los órganos sexuales y la aparición de los caracteres sexuales secundarios, ocurre con diferencia de género, las hembras entre los 11 y 13 años y los varones entre los 13 y 15 años.

En estas edades la masa del corazón aumenta más de dos veces y se adelanta el crecimiento de los espacios interiores, venas y vasos sanguíneos, los cuales son estrechos, aumentando la presión sanguínea, por lo que aparecen palpitaciones, mareos, dolores de cabeza, rápida fatiga, etc.

Este cambio de forma, lleva a veces a estos adolescentes a avergonzarse de su apariencia y de sus torpezas las cuales están acompañadas de una gran necesidad de movimientos y de tendencia de cansancio; resultaría entonces importante no criticarlos y ayudarlos a organizar una vida sana a través de ejercicios, con una alimentación y sueños adecuados.

Sin embargo a pesar de que la propuesta que tenemos precisa de poca intensidad de trabajo, no deja de provocar cambios en el sistema biológico en general, pues como actividad física concibe cambios homeostáticos en el individuo., pues al estudiar el sistema motriz del hombre (representado fundamentalmente por el músculo estriado esquelético), este que es el primero en sufrir la influencia que sobre el organismo ejerce la realización de la carga física sistemática, todo lo cual se refleja posteriormente sobre el resto de los fluidos, tejidos y órganos (como son la sangre, la orina, el S.N.C., el sistema cardiorrespiratorio, el sistema óseo, etc.), razón por la que se afirma que cuando se cumple un régimen de actividad física constante y sistemática, se observan alteraciones o modificaciones adaptativas a diferentes

niveles, ya sea en la esfera estructural así como funcional, lo cual se experimenta a nivel molecular, y es precisamente este hecho el que constituye el eje central que tiene por objeto el estudio de la Bioquímica del Ejercicio Físico.

Se hace necesario que en estos niños se produzca un proceso adaptativo para soportar los efectos de esta actividad física que están en relación directa con los estímulos que los provocan (la especificidad del proceso adaptativo).

Nosotros trabajaremos la adaptación metabólica- funcional refiere al programa de modificaciones que se producen inmediatamente de realizados un ejercicio, pues la adaptación epigenética refiere a las modificaciones estables producidas por el proceso del entrenamiento.

Esta adaptación es una condición dinámica de tipo progresivo, pero también regresivo ya que depende la reiteración de los estímulos.

Ambas adaptaciones (aguda y crónica) están fuertemente ligadas, tanto que la primera se modula a partir de la modificación dinámica de la segunda. En el entrenamiento hay, entonces, adaptaciones inmediatas y diferidas, y un efecto acumulativo buscado por el proceso del entrenamiento. Como nuestra línea es la actividad física ,solo abordaremos de manera más explícita la aguda ,ya que responde de mejor manera a nuestra actividad en cuestión .De hecho la crónica se pone de manifiesto gradualmente a partir de las realizaciones repetidas de la adaptación aguda.

Los procesos de adaptación se rigen por el concepto del heterocronismo ya que el proceso de súper compensación presenta una variabilidad individual muy importante y un comportamiento claramente diferenciado en los diferentes órganos y funciones.

La teoría de la adaptación del organismo humano a los medios y métodos del entrenamiento está pasando por una etapa de cambio y desarrollo muy importante, hay que entenderla dentro de un proceso de desarrollo y crecimiento, en un sistema de puntos de vista que definen la esencia del proceso dentro de un programa de causas íntimamente relacionadas y vinculadas al medio ambiente, y las leyes de las reacciones de adaptación.

El concepto de adaptación está estrechamente ligado al concepto de reservas funcionales o sea el máximo nivel de actividad de los diversos órganos y tejidos en función de su nivel de actividad en el reposo.

Es por esto que el organismo da respuestas adaptativas a esta capacidad, como son el aumento del ventrículo izquierdo, esto a su vez permite que halla un mayor volumen sistólico, al satisfacer con aumento el envío de sangre a todas las partes del cuerpo y disminuye las

pulsaciones del sujeto tanto en la actividad como en reposo, hay mayor difusión capilar por lo que aumenta el porcentaje de hemoglobina que facilita el transporte de O₂ por el organismo.

De 7-14 años se produce una maduración general del sistema nervioso debido al perfeccionamiento de las funciones que tienen su base en la actividad nerviosa. También es interesante la incorporación de actividades aeróbicas y anaeróbicas combinadas en el programa de actividad física del niño. Mediante la estimulación nerviosa de los diferentes grupos y fibras musculares, van siendo estas caracterizadas por formas de concentración lenta o rápida. Al mismo tiempo el sistema aeróbico es dependiente en esa edad de los sistemas centrales, es decir, del cardíaco y del respiratorio por lo que ante el ejercicio, pulmones y corazón se desarrollarían adecuadamente en el intercambio gaseoso pulmonar y en la eyección y transporte sanguíneo respectivamente. Paralelamente el sistema hormonal encargado de la regulación de procesos inhibitorios y excitatorios de las diversas células que desempeñan un rol durante el ejercicio, va perfeccionando su secreción y la sensibilidad de sus receptores, mejorando substancialmente la eficiencia tanto orgánica, como la metabólica y la biomecánica.

En resumen en este período, el niño logra hacer más movimiento con menor gasto metabólico o energético, cualidad que con ejercicio físico habitual puede perdurar por muchos años, es por ello que el movimiento es una necesidad del cuerpo en crecimiento ,que le niño no siempre puede controlarse voluntariamente y que no debe reprimirse sino atenderse conveniente mente ,combinando distintos tipos de actividades en horarios ,unas más prácticas ,otras intelectuales .La actividad física contribuye al desarrollo físico de los niños y las actividades de juego que favorecen al desarrollo de los procesos afectivos ,la adquisición de conocimientos.

Por tanto a considerar el ejercicio habitual, como medida de prevención de enfermedades de distinta índoles además de como terapia o tratamiento de ciertas enfermedades con el fin de que las mismas desaparezcan o al menos no progresen.

Los primeros estudios que han relacionado la calidad de vida con el ejercicio físico en el mundo son relativamente recientes, ya que sus inicios se sitúan a principios de la década de los 70, aunque con anterioridad ya habían aparecido de forma aislada algunos estudios." Los especialistas que han mostrado su interés en este campo estudio lo han hecho fundamentalmente y en primer lugar desde el ámbito de la Medicina y posteriormente desde la psicología, en este caso desde la Psicología de la salud y últimamente des la

psicología del ejercicio. Desde la medicina la mayoría de los estudios han tenido un corte epidemiológico y han estado dedicados a estudiar los efectos del ejercicio sobre la salud. Por su parte desde la Psicología de la Salud se ha incidido en estudiar los efectos beneficiosos del ejercicio físico, en este caso sobre la salud mental. Por último desde la Psicología del Ejercicio se han centrado básicamente en estudiar los factores que dan lugar a estilos de vida más activos, así como a la creación de programas que fomenten y mantengan su participación, (Cañizares: 2005: 57)

Desde cualquiera de las áreas reseñadas, lo que parece una evidencia es que el ejercicio físico, actividad física o deporte, son elementos condicionantes de la calidad de vida y por consiguiente de la salud y el bienestar, ya que existen suficientes datos tanto cuantitativos como cualitativos que concluyen que la actividad física realizada de forma regular es una conducta saludable.

Características psicológicas del adolescente:

(Situación Social del desarrollo)

Condiciones externas:

En esta edad al igual que en la edad escolar primaria, el adolescente se encuentra inmerso en la actividad docente, tarea a la que le dedica gran parte de su tiempo, no obstante, en esta etapa, el carácter de la actividad de estudio cambia esencialmente, tanto en su contenido como en su forma.

Aparecen, además de las actividades de estudio, otros tipos de actividades que se caracterizan por su tendencia social (artísticas, laboral, deportivas, recreativas, etc.) las que se realizan en grupos seleccionados tareas prácticas.

Las relaciones de los adolescentes con sus (coetáneos), posibilitan la relación de la aparición íntimo-personal, la cual constituye una fuente de profundas vivencias y reflexiones, así como de (camaradería), respeto y confianza entre ellos. La puesta en práctica de estos códigos de carácter moral puede generar conflictos entre el adolescente y el adulto, pues en esta relación de comunicación, los adolescentes reproducen las relaciones adultas en cuanto a tareas, motivos y normas de relación entre ellas. Esto ha llevado a algunos autores a

considerar la existencia de una moral autónoma que se opone a la moral adulta provocando los conflictos generacionales.

Los adolescentes no se oponen a la moral adulta, sino a la moral de obediencia que en ocasiones el adulto trata de imponer, por lo que no necesariamente las relaciones entre los adolescentes y los adultos deben adquirir un carácter de conflicto.

También la familia representa un importante papel en el sistema de comunicación del adolescente. En la vida familiar este adolescente debe responder a un conjunto de exigencias en función de su desarrollo como personalidad.

Aunque la opinión de los (coetáneos) a sido considerada en la literatura psicológica como elemento fundamental que determina la conducta del adolescente, se comprobó que la opinión de los padres sigue siendo de gran importancia para el bienestar emocional del adolescente, por eso no necesariamente en todo momento el adolescente responde a lo pautado por el grupo, todo depende del estilo de comunicación que se haya construido entre este y sus padres.

Condiciones internas (Área cognoscitiva)

La atención:

Se hace cada vez más voluntaria y se perfecciona. Al aumentar las posibilidades físicas y psíquicas, son capaces de controlar su atención, puede mantenerla por un largo tiempo en un material interesante y/ o abstracto lógicamente organizado.

Aumenta la concentración, la intensidad, la estabilidad, el volumen y la distribución, por eso puede realizar tipos complejos de actividad.

Percepción:

Al percibir un objeto desempeña un papel importante la primera impresión, la cual puede resultar positiva o negativa en dependencia de ser más o menos completa.

Es capaz de hacer un análisis detallado de un objeto o materia percibida.

La percepción esta impregnada de reflexión, cambia cualitativamente encontrando así la posibilidad de distinguir las interconexiones más significativas y las dependencias de causa-efecto, al trabajar sobre cualquier material, situación, etc.

Memoria:

El desarrollo de la memoria voluntaria incrementa, en tanto el adolescente se plantea concientemente el objetivo de fijar, conservar y reproducir el material de estudio.

Imaginación:

Es productiva refleja la realidad, le permite correlacionar los proyectos personales con los ideales sociales y morales aceptados, su ideal permanece en la esfera de los sueños y las aspiraciones.

Su imaginación reconstructiva y creadora continúa desarrollándose en función de las exigencias diversa de la edad.

Pensamiento:

El desarrollo intelectual se concretiza en el pensamiento teórico conceptual-reflexivo. El adolescente debe realizar reflexiones basadas en conceptos, elaborando hipótesis y juicios enunciados verbalmente.

Debe exponer ideas con un carácter lógico, llegar a generalizaciones amplia y ser critico de manera independiente. Utilizar formas lengueísticas del pensamiento abstracto como son los símbolos y formulas, donde exprese la relación del pensamiento y el lenguaje en un nivel cualitativamente superior.

Esos logros no quieren decir que en esta etapa el pensamiento no tiene aun limitaciones, si las tiene, y se manifiestan en aquellos argumentos y fundamentaciones de los adolescentes que carecen de esencia y originalidad.

Área Motivacional: (afectiva-volitiva)

Motivación:

Los intereses cognoscitivos adquieren un desarrollo considerable y se van transformando gradualmente en intereses teóricos que servirán de base para los intereses profesionales.

Evoluciona la capacidad de actuar de acuerdo al objetivo propuesto, subordinando a los otros deseos inmediatos, planteando así un nivel de autonomía. Existen necesidades crecientes de independencia y de autoafirmación que se expresan en su jerarquía de motivos.

Es un motivo de actuación básico, en ocupar un lugar en el grupo, donde ocurra la aceptación, el reconocimiento y la comunicación con sus compañeros.

Emociones y sentimientos:

El adolescente se caracteriza por su gran excitabilidad emocional, la cual es muestra de su sensibilidad afectiva. Las vivencias emocionales son ricas, variadas, complejas y contradictorias con los adultos y con los coetáneos. Aparecen vivencias relacionadas con la maduración sexual.

Hay predominancia de inestabilidad en las manifestaciones emocionales expresadas en la impulsividad y en los cambios de estados de ánimo.

Sus sentimientos cada vez se hacen más variados y profundos, apareciendo en particular los sentimientos amorosos. Ya en esta edad ocurre un mayor control consciente en la expresión de los mismos.

Voluntad:

Las posibilidades cognoscitivas, la experiencia en la comunicación, la actitud autocrítica, las elevadas exigencias a las cuales se enfrenta el adolescente, y el aumento de la responsabilidad personal de sus propios actos, condiciona el desarrollo de la voluntad.

Los adolescentes son capaces de plantearse un fin y tratar de lograrlo a toda costa. Se subordinan a las exigencias siempre que las consideren justas, necesarias y convenientes.

Llegan a desarrollar de manera significativa algunas cualidades volitivas, como son:

La valentía, la independencia, la decisión y la iniciativa. Pueden ocurrir también algunos defectos de la voluntad que se manifiestan claramente por la falta de valentía, osadía y perseverancia, y la presencia de obstinación y negativismo.

1.10- **Definición de términos:**

Son recursos indispensables para interpretar y asumir conscientemente cualquier herramienta metodológica

Comunidad: Es la interrelación de varios individuos en cuantos intereses comunes, territorialidad compartida, rasgos de cultura, éticos, religiosos, ocupacionales y otros.

Proyecto recreativo : Es mucho más que un Plan de Acción, resultando el documento metodológico que rige la realización, a mediano o largo plazos, de un programa de acciones para el logro de determinados resultados (metas) en un entorno social concreto, con eficiencia y eficacia, y en correspondencia con los objetivos estratégicos y específicos del Programa

Deportes recreativos: Disciplinas deportivas, autóctonas o foráneas, que no forman parte del programa olímpico, pero que responden a gustos y preferencias de las personas para la ocupación del tiempo libre, generalmente organizándose en clubes, asociaciones o federaciones. Muchas disciplinas actualmente en el calendario olímpico comenzaron como deportes recreativos, por lo que esta es una vía adecuada para la difusión y masificación de toda novedosa propuesta deportiva.

Comunidad rural: se caracteriza por la convivencia de población en la campo. Viven en general del trabajo agrícola. Existe fuerte presencia de valores familiares y de arraigo. Las relaciones son relativamente intensas en dependencia de las particularidades de la comunidad, su historia, dimensiones, grado de desarrollo, entre otros aspectos.

Beneficios de la recreación Aquellos resultados que la práctica de actividades recreativas contribuye a alcanzar y consolidar entre las personas -niños, adolescentes, jóvenes, adultos, ancianos- desde el punto de vista de su calidad de vida como expresión concreta del desarrollo humano, lo cual significa principalmente: hábitos saludables, altos niveles de sociabilización, autoestima, sentido de pertenencia, capacidad de razonamiento y toma de decisiones, entre otros valores y aportaciones individuales y sociales, mediante la placentera ocupación del tiempo libre.

Grupos sociales.

Número de individuos los cuales se hallan en una situación de mutua integración relativamente duradera. Con cierto grado de conciencia de pertenencia, actúan de un modo que revela la existencia grupal, su conducta sólo se explica enteramente si suponemos su pertenencia a esa estructura

Comunicación interpersonal: Se establecen mediante el enlace de dos o más personas que interactúan para intercambiar mutuamente información a través de procedimientos verbales y no verbales

Tiempo libre diario: Comprendido entre dos jornadas laborales o estudiantiles consecutivas en el transcurso de la semana.

Tiempo Libre: Es aquel que resta luego de descartar el tiempo empleado en la realización de un conjunto de actividades propias del día natural, dosificada en cinco grupos genéricos: trabajadores y estudiantes , transportación , actividad de compromiso social, tareas domesticas, y actividades vitales fisiológicas.

Propuesta de tiempo libre: Esta conformada por un conjunto de actividades recreativas cotidianas, caracterizado por el modo de vida dado, los cuales pueden agruparse en varios tipos de actividades principales, formadas a su vez por determinadas actividades específicas.

Magnitud de tiempo libre: Es el tiempo promedio diario en horas y minutos, que se invierte de conjunto y cada una de las actividades de opción libre que impliquen recreación de las fuerzas físicas.

Actividades físicas recreativas: Es aquella que se realiza dirigida al desarrollo, tanto de habilidades como de capacidades físicas, para lograr objetivos encaminados a mejorar el nivel de vida de las personas.

Ocupación del tiempo libre: Es la utilidad del tiempo individual que cada persona dedica a realizar una gama de actividades de contenido físico recreativo o turístico para lograr un desarrollo integral de su personalidad.

Recreación: Todas aquellas actividades que el hombre realiza durante sus horas libres o se asueta a voluntad propia, general en pleno contacto con la naturaleza o en medio diferente a su lugar habitual de origen y que le brinda satisfacción inmediata

Recreación física: Es el conjunto de actividades de contenido físico deportivo o turístico a las cuales el hombre se dedica voluntariamente en el tiempo libre para el descanso activo, la diversión y el desarrollo intelectual.

Oferta recreativa: Conjunto de actividades recreativas que forman parte de una programación, llevada a cabo por un organismo o institución que son puestas a disposición de la población para la elección y realización opcional en su tiempo libre, en función de sus necesidades e intereses de esta.

Juegos recreativos: Utilizados voluntariamente en el tiempo libre y no hay en ellos rigurosidad en la aplicación de reglamentaciones ni necesidades de instalaciones específicas por ser muy variadas. Existe una gran diversidad de dosificaciones para agruparlas.

Preferencias o intereses recreativos: Son los factores o elementos que determinan en la persona la elección y realización de las actividades determinantes en la satisfacción de sus gustos predilecciones y necesidades.

Programa de actividades recreativas: Conjunto de actividades que se planifican con la finalidad de garantizar las demandas recreativas.

Juegos tradicionales: Son los juegos que a pesar del tiempo transcurrido siguen perdurando, transmitiéndose de generación en generación, sin cambiar su esencia y que guarda la tradición de un pueblo y a través de ellos se desarrollan capacidades motrices como la rapidez, la fuerza, la agilidad.

Conjunto de actividades: Es un grupo ordenado de normas o procedimientos que contribuyen a un fin.

Adolescente: Persona que se encuentra en la edad comprendida entre 10-18 años, este se caracterizan por tener una elevada excitabilidad general, impulsiva y rápidos cambios de estado de ánimo y frecuentes aspiraciones del estado afectivo.

Consejo popular: Es una entidad gubernamental local, de carácter representativo, investida de la más alta autoridad para el desempeño de sus funciones, comprende una demarcación territorial dada, apoya a las asambleas municipales del Poder Popular en ejercicio de sus atribuciones y atención a las necesidades e intereses de la población de su área.

Grupos: Esta concebido como la piedra angular de la sociedad , es un conjunto de elementos en interacción dinámica, organizada en función de un fin, su comunicación debe ser clara , funcional y permanente, cuanto menor sea este mayor será la intimidad.

Técnicas participativas: Son técnica de construcción de conocimiento y comprobación de los mismos, cada una de ella tiene objetivos diferentes, aunque todas se vinculan estrechamente, sus funciones motivan, animan, para que todos participen en un clima de interés hacia la actividad o tema que se desee realizar, todas estas se aplican siguiendo una serie de pasos organizativos, no existiendo en su aplicación un sistema rígido, todos dependen de los objetivos que se desee lograr, de los recursos con que se cuentan, los procedimientos, características del grupo, momentos en que se van a utilizar.

Conclusiones del Capítulo I

1. Existen numerosos criterios sobre el tiempo libre, las actividades físicas recreativas y la comunidad. Destacándose algunos criterios que justifican el buen uso del tiempo libre de los adolescentes en actividades físicas recreativas para su formación integral
2. Hay que tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 12 a 14 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus intereses, relaciones estrecha con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.

CAPITULO II

La Comunidad como Estrategia para el uso del Tiempo Libre en el Desarrollo Integral del Adolescente.

En este segundo capítulo se fundamenta teórica y metodológicamente un proyecto para la **ocupación** del tiempo libre de los adolescentes donde se explica el sistema de actividades que se propone. Teniendo presente en todo momento la esencia de la categoría tiempo libre se hace referencia a las indicaciones metodológicas para la aplicación del conjunto de actividades físico-recreativas **y como elemento deseado el conocimiento de cultura del tiempo libre, por parte de este grupo etario**

2.1. Características de la comunidad donde se realizó el trabajo.

La Comunidad Las Terrazas se encuentra ubicada en la parte más oriental de la zona occidental, la misma tiene una extensión territorial de 250 Km², limita al norte con el lomerío Las peladas y Loma del Mulo, al sur con la Loma del Taburete, al este con el Km. 51 de La Autopista Nacional y al oeste con el Río San Juan.

Algunos indicadores Medio Ambientales.

1. Existencia de una estación Ecológica del ministerio de Ciencia, Tecnología y Medio Ambiente.
2. El 100% de los establecimientos poseen tratamientos de los residuales líquidos.
3. Existe un cuerpo de seguridad de Guardabosques.
4. Sistema de abasto de agua procedente de pozo profundo y tratamiento por cloración controlada.

Algunos indicadores Sociales.

1. Población Total: 947.
2. Número de Viviendas: 222.
3. Número de habitantes por viviendas: 4,3.
4. Mortalidad infantil desde 1991: 0%
5. Esperanza de vida: 77 años.
6. Número de médico por familia: 1/1

Algunos indicadores Culturales.

1. El 100% de las instalaciones reciben directamente la influencia de la cultura y el Arte Nacional.
2. El 100% de los establecimientos turísticos están diseñados y ambientados, teniendo en cuenta la arquitectura local y Nacional.
3. El 82% de las viviendas poseen radios.
4. El 96% de las viviendas poseen televisores.
5. Existencia de instalaciones culturales, Museos, Cine, Biblioteca, Galería de Arte, Círculo Social, Bazar, Estudios de Artes Plásticas, Taller de Artesanía y la Peña de Polo Montañés.

Otros Aspectos de Instares

Discapacitados: 20

Encamados: 3

Circunscripciones: 2

Bloques de la federación: 2

Cantidad de CDR: 5

Centro escolar 1

Escuela técnica profesional: 0

Áreas permanentes para la recreación: 5

Áreas deportivas: 4

Gimnasio rustico: 1

.2.2- Estructura de nuestro grupo de trabajo:

Es de 70 adolescentes, los cuales oscilan entre las edades de 12 a 14 años donde predomina la raza blanca, su desarrollo físico esta en correspondencia con la edad, aunque hay que destacar que estos jóvenes pertenecen a una zona rural montañosa por lo que poseen un mayor desarrollo desde el punto de vista anatómico fisiológico en comparación con los de la ciudad, además su estado de salud e higiene personal es bueno

El lugar donde se planificarán las actividades son áreas rurales creadas para esta actividad. El grupo social fue confeccionado con 70 adolescentes de los 5 CDR de las 2 circunscripciones de la Comunidad.

Se le hizo referencia a los integrantes del grupo de las diferentes actividades físico recreativas que se realizarán, se escuchó y valoró sus criterios en los reajustes que deben hacer para que se organicen mentalmente la distribución del tiempo libre y su estrategia para el cumplimiento de cada tarea.

Con los datos obtenidos se pudieron confeccionar actividades sencillas, de fácil comprensión incluso con los adolescentes de mayor problema de asimilación y bajos resultados académicos, en general aprenderán que debe hacer, como lograr actuar según la actividad que van a realizar, el nivel óptimo de excitación, el control de su conducta y su equilibrio emocional, la correcta utilización de su energía positiva y negativa, la concentración de la atención en determinadas actividades.

Con estas actividades los adolescentes aprenden a sacrificarse para obtener resultados satisfactorios, con este grupo se le hizo saber la importancia que tiene la actividad físico recreativa en el buen aprovechamiento del tiempo libre, además se realizaron varias actividades con intervención de los mayores, para motivar al grupo y mejorar la cohesión y la compatibilidad, logrando que las diferentes instituciones interactúen organizadamente con estos grupos de forma tal que ocurran transformaciones en el resto de los adolescentes de la circunscripción y el resto de la comunidad.

2.3- Características de los Adolescentes de Nuestro Trabajo.

Este grupo se caracteriza por poseer una gran intensidad en las actividades que realiza, tienen independencia de sus padres lo que los hace tener una cierta tendencia hacia la abulia, son vulnerables al peligro pues no le temen a este, todos estudian en escuelas secundarias, muchos poseen parejas que no son de su edad y poco estables, por que están expuestos a enfermedades sexuales, en cuanto a la actividad física muestran rivalidad con sus contrarios, se motivan con las actividades que se le orientan, son fieles a sus líderes y organizadores siempre que estos sean ejemplos y conozcan sus particularidades.

Las relaciones sociales de estos adolescentes están dadas por la educación brindada por sus padres y la escuela, poseen tendencia al colectivismo, también se observan algunos que

hacen su vida completamente aislada motivado esto por el modo de educación y orientaciones de sus padres temiendo a las malas influencias.

Los adolescentes de esta Comunidad al terminar sus estudios y regresar a sus casas ven con disgusto que las áreas donde pueden practicar deporte no cuentan con las condiciones requeridas para practicar actividades físico-recreativas las cuales les ayudan a su desarrollo general, por lo que ocupan su tiempo libre en actividades pocos saludables y peligrosas, se reúnen en pequeños **grupos** para realizar estas actividades (fumar, ingerir bebidas alcohólicas), por lo que al planificarle actividades físico – recreativas dentro de la comunidad podría mejorar su capacidad física y espiritual con el fin de que se conviertan en los futuros jóvenes que la sociedad necesita.

Se realizaron actividades para motivar al grupo y mejorar la compatibilidad, logrando que las diferentes organizaciones y personal encargado de la realización de estas actividades interactúen con el grupo de forma tal que se produzcan transformaciones en el grupo y el resto de los adolescentes y de la circunscripción y el resto de la comunidad. En este grupo predominan los adolescentes de temperamento Sanguíneo aunque tenemos alguno que son Flemáticos.

2.4 - Cultura del Tiempo Libre.

La cultura del tiempo libre no es más que el sistema de saberes., costumbres, creencias, mitos y valores materiales y espirituales que caracterizan los modos de pensar, sentir y actuar del individuo con respecto al empleo de su tiempo libre de manera que se revierta en su crecimiento personal, el de los demás y de las instituciones a las cuales pertenece.

Una cultura del tiempo libre con un óptimo desarrollo, le permite al individuo aprovechar mejor su tiempo, en la misma medida en que se recrea pero, para ello, es necesario que sienta inclinación por la realización de actividades que trasciendan el momento puramente recreativo o pasivo; eso sólo es posible lograrlo, cuando bajo la influencia de una educación desarrolladora, florecen en las personas necesidades socioculturales y recreativas como leer, ejercitar el cuerpo, profundizar en el conocimiento de la naturaleza, de las otras personas y de sí mismo, una cultura del tiempo libre contributiva al crecimiento personal es el resultado de las influencias educativas del individuo, aquí se manifiesta la premisa educativa de educar para la socialización y la convivencia.

2.5 – Levantamientos de la Fuerza Técnica, he Instalaciones de la Comunidad. Módulos Recreativos y Establecimientos de convenios de trabajo con los organismos e instituciones

LEVANTAMIENTO DE LA FUERZA TECNICA

Profesores de recreación: 2

Profesores del deporte: 5

Profesores de cultura física: 2

Profesores de educación física: 6

Activistas: 10

Glorias del deporte: 0

Rehabilitadotes: 1

LEVANTAMIENTO DE AREAS E INSTALACIONES DEPORTIVAS.

Gimnasio rústico: 1

Gimnasio de pesas: 1

Terreno de voleibol 1

Terreno de beisbol 1

Atletismo: 1

LEVANTAMIENTO DE MODULO RECREATIVO:

Juegos de domino: 4

Juegos de dama: 5

Juegos de ajedrez: 4

Mesas para juegos pasivos: 1

Escopetas de parlé: 4

Mesa de juego de ajedrez: 4

Net de voleibol: 1

Pelotas de baloncesto: 3

Pelota de voleibol:3

Soga: 1

ESTABLECIMIENTOS DE COVENIOS DE TRABAJO CON LOS ORGANISMO E INSTITUCIONES.

Organizaciones de Pioneros José Martí

CDR

FMC

Asociaciones de Combatientes.

Cultura

UJC

Educación

MININT

Otras Entidades

2.6- Factores que apoyan el trabajo comunitario:

El deporte participativo el cual garantiza que se realicen actividades físicas-Recreativas variadas los fines de semana, dirigidas a la practica sistemática realizan competencias deportivas, encuentros exhibiciones, composiciones gimnásticas, o musicales aerobias, aumentando interés gustos y preferencias.

Para el logro de estas actividades independientemente de los profesores Deportivos, Cultura Física, y Recreación nos basamos en los de Educación Física y las Escuelas Comunitarias,

Los profesores de Educación Física y la Escuela Comunitaria contribuyen al desarrollo físico recreativo de la comunidad a través de diferentes actividades:

Profesores de Educación Física

-Realizan competencias de los deportes con pelotas que son motivos clase y el Deporte Participativo,) Baloncesto, Béisbol, Fútbol y Voleibol.

- Simultanea de Ajedrez:

-Competencia de Tiro Deportivo

-Actividades de la Recreación) Festivales Deportivos Recreativos, Programas A Jugar, Tablas Gimnásticas, Planes de la Calle, Tablas gimnásticas y Musicales Aerobias, de las diferentes modalidades.

Escuela Comunitaria:

- Bailo terapia en el barrio
- Competencias inter barrios de baloncesto, Fútbol y voleibol.
- Simultaneas de Ajedrez
- Festivales Deportivos Recreativos, Carreras populares, Maratones y exhibiciones de los deportes de combate

Para contribuir al desarrollo de las diferentes actividades Deportivas Recreativas, nos basamos además en los subsistemas de Producción y Comercialización de Bienes y en el de Formación y Capacitación de los Recursos Humanos, apoyados estos en diferentes programas del INDER

SUBSISTEMA DE PRODUCCION Y COMERCIALIZACION

1-Programa de Aseguramiento Técnico Material y Servicio al Deporte) Mini-Industria)

Ejemplos:

- Confección de pelotas de trapo,
- Zancos para la recreación
- Mayas de baloncesto a través de cordones de Zapatos

2-Programa de Ciencia Tecnología y Medio Ambiente

Ejemplos:

- Construcción de gimnasios rústicos de madera
- Recuperación de pelotas de Fútbol, Baloncesto, Voleibol y Balonmano a través de un ponche especial
- Confección de señales para las actividades de la recreación Programas A Jugar , Planes de la Calle y Festivales Deportivos Recreativos - Confección de Ajedrez por medio de tapas de pomos de medicinas,

SUBSISTEMA DE FORMACION Y CAPACITACION

1- Programa Sistema de Educación Deportiva y Formación de Recursos Humanos) Docencia),

Para elevar la calidad de las diferentes actividades Deportivas Recreativas que se le brindan a la comunidad, esta implícito la superación sistemática de los profesores a través de:

- Realización de la Preparación Metodológica por grupo de deportes.
- Realización de la Preparación Metodológica de la Cultura Física, la Recreación y la Educación Física.
- Curso de Recreación sobre las actividades que se realizan en un Festival Deportivo Recreativo.

2- Programa Recursos Humanos::

Caracterizan a los que realizan las actividades físicas, y aquellos que tienen la responsabilidad de conducir el proceso, ya sea el pedagogo de enseñanza, o los de apoyos, y dirección del sistema.

Dentro de este programa se pone de manifiesto también los subsistemas de trabajadores directos e indirectos:

Directos:

Responsables de la enseñanza y la animación técnica de las actividades

-Profesores de Educación Física

-Entrenadores Deportivos

-Técnicos de Recreación

-Animadores

Responsables del control de la actividad

-Jueces

-Árbitros

Indirectos: Responsables de la salud de los practicantes

-Masajistas

-Fisioterapeuta

2.-7 Marcos temporales, presupuesto estimado, plan y capacitación del personal

Fecha de Comienzo: Enero 2007

Fecha de Terminación: Diciembre 2008

Este Trabajo Tributa a los 6 criterios de medidas del programa de Recreación

Responsables _____ Firma _____

Presidente del Consejo popular _____

Presupuesto Estimado:

	Gastos	ahorro
Antes del proyecto	4800 \$	_____
Nuevo proyecto	2500 \$	2300 \$

Capacidad del personal

No	Tema	Fecha	Hora	Lugar	Tipo
1	Enseñanza y aplicación de las actividades del verano	10-11-07	3:00 p.m.	Comunidad	Seminario
2	Enseñanza de la aplicación del programa a jugar	6 -11-07	3:00 p.m.	Comunidad	Seminario
3	Enseñanza de los planes de la calle	4-12-07	3:00 p.m.	Comunidad	Seminario
4	Confección de medios de enseñanza	2-12-07	3:00 p.m.	Comunidad	Taller
5	Capacitación de regla y arbitraje de juegos recreativos	Del 11 al 18-12-07	3:00 p.m.	Comunidad	Curso

2.8- Resultados del diagnóstico de la ocupación del Tiempo Libre de los adolescentes de la Comunidad las terrazas

Comenzaremos refiriéndonos a los resultados generales de la encuesta a los adolescentes, los cuales se recogen en la tabla No 1. Puede apreciarse que de 560 respuestas (8 preguntas por 70 encuestados), 270 son aceptadas que representa el 48.2 %, mientras que 290 son rechazadas para un 51.8 %, es decir, de forma general se manifiestan resultados negativos.

Cuando particularizamos en las preguntas de la encuesta, se aprecia que se presenta deficiencias en aspectos que son de gran importancia, fundamentalmente desde el punto de vista de conocimiento y participación, como es el caso de la interrogante No 1, donde el 58.5 % de las respuestas se rechazan ya que de 41 de los 70 adolescentes encuestados no conocen las Actividades Físicas Recreativas que se ofertan en su Consejo Popular

La interrogante 5 y 6 también ocupan un alto índice de respuestas rechazadas ya que en la primera el 70 % respondieron que ocasionalmente participan en Actividades Físicas y Recreativas y el 65,8% que pocas veces su Circunscripción organizan este tipo de actividades

Una de las interrogantes de mayor profundidad en la encuesta realizada a los adolescentes es la No 7, donde el 81,5 % respondieron de forma negativa, referida esta al trabajo del Consejo Popular en la recreación a los jóvenes en la ocupación del tiempo libre.

De manera general como señalamos al inicio todo indica que los adolescentes poseen una gran actitud hacia la práctica de Actividades Físicas Recreativas, pero cuando particularizamos presentan dificultades por falta de apoyo sistemático del personal que realiza la tarea.

Continuando el análisis de nuestra investigación, nos referiremos a la tabla No 2, donde se recoge los resultados de la entrevista realizadas a los Presidentes, Delegados y otros factores de la Comunidad Las Terrazas, donde se aprecia que de forma general de un total de 150 posibles respuestas 77 de ellas fueron rechazadas para un 51 % de aspectos negativos, podemos señalar que las interrogantes 1, 2, 3 y 9 fueron las de mayor índice de rechazo ya que de 15 encuestados por ese orden 12 dirigentes respondieron negativamente en relación a la interrogante No 1 para un 80 % sobre la ofertas de Actividades Física

Recreativas a los adolescentes en su Circunscripción y CDR, en la interrogante No 2, once respondieron de forma desacertada para un 73 % con las frecuencia que se ejecutan, ya que coinciden que las mismas se realizan ocasionalmente, en relación a la interrogante No 3, el 80 % también respondieron que durante de un periodo de un mes se le oferta a los adolescente 1 o 2 Actividades Físicas Recreativas. Por ultimo en la interrogante No 9, trece respondieron que el trabajo de la Recreación en sus Circunscripciones y CDR es de mal, equivalente al 87% de respuestas rechazadas.

En la tabla No 3, referentes a los adolescentes sobre la nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del nuevo proyecto, se a podido constatar que desde el punto de vista practico se ha obtenido resultados satisfactorios, ya que de forma general de las 420 posibles respuestas 336 fueron positivas para un 87,1 % de aceptación. Las interrogantes con mayor índice de aceptación recayeron en la numero 1, 2 y 3 con un 100 % de aceptabilidad referidas estas al cambio en las ofertas de Actividades Físicas Recreativas en el Consejo Popular, al conocimientos de las nuevas actividades que se están ofertando y organizando en la Comunidad, y a sus participaciones en la misma, igualmente otra de las interrogantes de mayor aceptación es la No 4, donde de los 70 adolescentes encuestados 59 de ellos respondieron de forma positiva para un 84.2 % de aceptación referida esta a su agrado por las mismas. Hay que señalar que en la interrogante No 5 es la de mayor respuesta rechazada con un 38% debido a que no eligieron las actividades deportivas como mejor opción para ocupar el tiempo libre

Analizando en la tabla No 7, el comportamiento de las Actividades Físicas Recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años de edad de la Comunidad Las Terrazas del municipio de Candelaria podemos decir que de forma general no son satisfactoria ya que se aprecia que de los cuatro aspectos a tener en cuenta para garantizar unas adecuadas Actividades Fisicas Recreativas en su tiempo libre debe existir una estrecha relación entre ellas. Podemos plantear que de 8 actividades observadas durante un periodo , se aprecio que solo 4 de ellas en el aspecto de idoneidad del lugar se logro el 50% para una evaluación de bien, el resto de los aspectos se evaluaron de regular y de mal, resultando el de mayor resultado negativo el de la calidad con un 62,5%.

Se consultaron a 7 especialistas, de ellos: 3 metodólogos de recreación (1 provincial y 2 municipales), 2 promotores de recreación y 2 profesores de Recreación de la Facultad de

Cultura Física de Pinar del Río todos con una experiencia que oscila en un rango de 15 a 20 años, en el ejercicio de la actividad.

El 100% de ellos pronosticó el éxito del Programa propuesto, de acuerdo con los cuatro aspectos tenidos en cuenta (efecto, aplicabilidad, viabilidad y relevancia).

En sentido general, coinciden en que la estructuración, organización y contenido del Programa propicia el cumplimiento de sus objetivos y la obtención de los resultados previstos, siendo posible su aplicación y generalización a otras zonas o territorios (en correspondencia con las particularidades de los mismos), permitiendo además, debido a su flexibilidad, su corrección y perfeccionamiento, retroalimentándose de las experiencias de su implementación práctica, incluyendo los aportes de los propios participantes.

Todo ello le imprime una notable relevancia y significación, en una esfera joven que se comienza a explorar y profundizar en el país como lo constituye la ocupación y aprovechamiento del Tiempo Libre y la recreación en el marco del trabajo Comunitario, resaltando lo novedoso de la propuesta en comparación con programas anteriores, teniendo en cuenta el carácter integrador de las actividades que la conforman, contribuyendo no solo al desarrollo de habilidades motoras o capacidades físicas, sino al auto desarrollo de la comunidad y de la cultura general integral de sus portadores.

Además constituye un aporte teórico importantísimo a la preparación metodológica de los especialistas en esta esfera de actuación brindando una guía para el trabajo con el grupo etéreo seleccionado en los marcos de la comunidad. No necesita de recursos económicos que puedan implicar gastos para el organismo, planteando soluciones concretas con el menor del costo

2.9 - Indicaciones Metodológicas para la aplicación del conjunto de actividades físicas-recreativas en los adolescentes.

Para la puesta en marcha de esta programación de actividades físico-recreativas es necesaria una adecuada coordinación y apoyo de la dirección e instituciones de la Circunscripciones y del Consejo Popular, al coordinar las mismas que se van a desarrollar en cada caso (tipo de actividades, fechas, horas, lugar), se realizara una divulgación de las mismas, para esta se utilizaran varias vías como son: Murales, Carteles informativos,

Cartelera promocional, Información directa a través de las diferentes circunscripciones, todas ellas promovidas por todos los factores.

Los planes de la calle requieren de una correcta coordinación y su planificación es más profunda dado su complejidad, este brinda a la vez la mayor cantidad de ofertas y actividades posibles, de carácter libre u opcional, por tal motivo, en cada actividad debe estar previsto con antelación el sitio donde se realizara y las personas que lo atenderán teniendo siempre presente, la variedad y flexibilidad de las opciones, las actividades que se planifiquen deben tener nombres alegóricos a fechas, en relación con el carácter y objetivo de la misma, dándole mayor connotación e interés, debe contar con una planificación específica para su feliz realización.

Los torneos deportivos deben coordinarse previamente con el centro escolar, la escuela comunitaria, las áreas deportivas a utilizar, así como las personas que van a fungir como jueces para que la actividad quede con la mayor calidad.

Los torneos de béisbol se realizarán en el terreno de la escuela República Oriental del Uruguay donde se hará un total de 3 equipos integrados por 13 jugadores cada uno, y el esquadro de juego es todos contra todos a 2 vueltas, siendo el ganador el que mayor cantidad de juegos gane,

Los torneos de Voleibol se desarrollarán en el terreno de dicha disciplina, participando en el sexo femenino un total de 3 equipos donde 2 de ellos tendrán 10 integrantes y 1 con 11, en el caso del masculino también competirá con 3 equipos integrados estos por 13 adolescentes cada uno, el esquadro de competencia es un todo contra todos a 2 vueltas y ganará el que más victoria alcance, en caso de empate se decidirá entre el ganador entre ellos y en última instancia entre los sets a favor y en contra

Actividades culturales se realizará una coordinación con la casa de cultura de Candelaria para que envíen grupos culturales que puedan ayudar con mejor calidad la actividad, así como se pueden realizar competencias de bailes con estímulos para los ganadores.

Festivales deportivos recreativos: En ellos participaran todos los adolescentes de los dos circunscripciones de la Comunidad, se realizara actividades deportivas recreativas, donde se incluye juegos de voleibol, béisbol y fútbol, y simultanea de ajedrez, además de juegos de mesas y tablas gimnásticas y musical aerobia entre otros, estas actividades se realizaran en el área permanente del terreno de fútbol debido a sus buenas condiciones, Los ganadores por eventos se le ara entrega de diplomas o regalos según las condiciones económicas

En estas actividades tomaran parte los profesores de recreación, cultura física, deportivos como los de educación física con el objetivo de garantizar la calidad de las mismas

Festivales de tablas gimnásticas y musical aerobia: Se realizara la coordinación con el centro escolar Republica Oriental del Uruguay, Escuela Comunitaria y Sectorial Municipal de Deportes garantizando la asistencia de los alumnos, profesores y Jueces especializados en la disciplina. Las mismas se realizaran en el local que ocupa el Circulo Social, participaran todas las tablas que quieran intervenir, además de competirse en la especialidad de individual, dúos y sextetos premiándose en cada una de las categorías.

Música gravada La escuela Comunitaria realizara las coordinaciones con diferentes organismo y la casa de cultura de la localidad para garantizar el audio en el horario disponible para su tiempo libre con el objetivo de ampliar de sus relaciones sociales entre los adolescentes de la Comunidad e evitar cualquier desvío hacia actividades no saludables

Juegos de mesas: Estos se realizaran en cada área permanente de la localidad todos los días de la semana y entre semanas con carácter competitivos, en el caso particular del tenis de mesa se efectuaran en el local del Circulo Social, La Escuela Comunitaria garantizara la participación de los profesores y los medios a utilizar en cada una de las actividades a desarrollar

Competencia de juegos de participación: Estos jugos se realizaran todos los fines de semanas en el local que ocupa el Circulo Social, los dirigirá los promotores de la recreación y un profesor docente de la asignatura que se evaluara , el mismo se realizara sobre temas

deportivos, culturales e históricos, ganara el equipo que acumule mayor puntuación al finalizar el cuestionario

Maratones populares: Estos se realizaran en ocasiones con carácter competitivo y de forma trimestral, en conmemoración a fechas señaladas, se correrá un tramo de 1 Km. por toda la calle de Sierra hasta culminar en lo mas alto de la pendiente

Para lograr los objetivos propuestos se hace necesario el control y evaluación de cada actividad que se valla realizando y recogiendo también la opinión de los participantes en ellas

El conjunto tiene como objetivo incrementar la participación de los adolescentes en las actividades físicas recreativas para mejorar el aprovechamiento del tiempo libre a través de las mismas logrando satisfacer las necesidades de estos, teniendo en cuenta la aceptación de los practicantes para desarrollar dichas actividades, además favorece el desarrollo socio cultural y educativo, impulsa el auto desarrollo de la Comunidad y logra la unidad de criterios respecto a la amistad, el afecto y la sociedad.

Con estas actividades físicas recreativas se pretende transmitir el sentido de coordinación y dirección del grupo a cada uno de los miembros de este, en esta tiene gran influencia el papel de los líderes que se encuentran en el mismo, ya que son los más seguidos, sobre todo los positivos, como organizadores del éxito de la actividad, sin perder de vista los líderes negativos que pueden frenar el desarrollo y el buen funcionamiento, realizándose con estos un trabajo diferenciado y coordinados con los organismos competentes de las circunscripciones.

Resultados a Alcanzar

Lograr una mayor participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas para de esta forma mejorar el aprovechamiento del tiempo libre de estos, lo cual favorece:

1. Alcanzar la máxima participación de los adolescentes en las actividades físico-recreativas en la comunidad.
2. Satisfacción de la mayoría de los adolescentes por el plan de actividades físico-recreativas.
3. Disminución de hábitos negativos por el aprovechamiento del tiempo libre en actividades físico-recreativas.

2.10- Teniendo en cuenta los resultados de la encuesta (anexo # 1 y 2) proponemos el siguiente conjunto de actividades físico recreativo:

No	Actividad	Lugar	Mañana	Tarde	Noche	Frecuencia
1	Torneos béisbol	Terreno de la Esc. R.O.U		4.00pm		Mensual
2	Torneo de Voleibol	Terreno de la Esc. R.O.U		4.00pm		Mensual
3	Musica gravada	Casa de Botes		4- 6 pm	9- 11pm	Todos los días
4	Planes de la calle	Areas Recreativas	9 --12 pm			Semanal
5	Festivales de Tablas gimnásticas y Musical aerobia	Circulo social	9 -1. pm			Semanal
6	Festivales deportivos recreativos	Terreno de fútbol		4.00pm		Quincenal
7	Actividades culturales	Circulo social			9 11pm	Quincenal
8	Juegos de domino y de mesas	Circulo social y áreas permanentes	9 - 12 pm	4.00pm		Todos los días
9	Competencias de juegos de participación	Áreas permanentes	9 - 12 pm	4 -6 pm		Fines de semanas
10	Maratones populares	Calle sierra	9.00 a.m.			Trimestral

Conclusiones del Capítulo II

1. Insuficiente el trabajo del Consejo Popular, frecuencias y calidad de las actividades físicas recreativas
2. Las nuevas ofertas de actividades físicas recreativas motivan la frecuencia y participación en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes

CONCLUSIONES

- 1 Los referentes, históricos y metodológicos relacionado con la ocupación del tiempo libre plantea que su correcta utilización esta encaminada a obtener una cultura de tiempo libre que le permita disfrutar, y tener en cuenta las características psicológicas y los cambios físicos del adolescente en esta edad de 12 a 14 años destacándose dentro de ello, que se tome en cuenta su opinión y que se respete su mundo espiritual y sus intereses, relaciones estrecha con sus coetáneos y el aumento de la talla, el peso y la fuerza.
- 2 Las principales deficiencias que se presentan para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes se manifiestan en el trabajo del Consejo Popular, frecuencias y calidad de las actividades.
- 3 El nuevo conjunto de actividades físicas recreativas basadas en planes de la calle, festivales deportivos recreativos y torneos de béisbol y voleibol motivan la frecuencia de realización, participación y calidad en la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
- 4 El conjunto de Actividades Físicas Recreativas propicia el cumplimiento del objetivo y la obtención de los resultados previstos, siendo posible la aplicación del mismo según los especialistas consultados.

RECOMENDACIONES

- 1- A la dirección del Consejo Popular la implementación de este conjunto de actividades físicas recreativas para la ocupación del tiempo libre de los adolescentes.
- 2- Dar seguimiento al plan de actividades físicas recreativas según planificación en cada circunscripción y CDR de la Comunidad.
- 3- Divulgar los resultados de la investigación a todos los Consejos Populares del Municipio y la Provincia.

REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

- 1 Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, ciudad de la Habana.
- 2 Fullea Bandera, Pedro. Y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER. Recreación Comunitaria
- 3 Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
- 4 Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana.
- 5 Cañizare m. Psicología y actividad físicas aplicación en la actividad física, deporte, rehabilitación. En proceso editorial. Editorial INDER.2005

BIBLIOGRAFÍA

1. Allport, G. W. (1967) La personalidad. Su configuración y desarrollo
Edición Revolucionaria. La Habana, Cuba.
2. Aplicación del presupuesto tiempo libre al estudio del modo de vida (S.C., s.n., s.a.).
3. Arias, Héctor. (1995) La Comunidad y su Escuela, Editorial Pueblo y Educación, Ciudad de la Habana.
4. Arostegui M. del C. y otros. Los estudios realizados en el ICIODI sobre tiempo libre. 2do. Seminario Internacional sobre Investigación Científica de la Demanda en el Mercado. ICIODI, La Habana. Cuba. 1980.
5. Bee, H. L. y S. K. Mitthel (1984) El desarrollo de la persona en todas las etapas de su vida. Editorial Harla. México.
6. Bernardo Calderón, E. "Estudio de las necesidades e intereses de la población cubana como base de la planificación social territorial. CISP. La Habana. 1987, 25p.
7. Cagigal, J. M. (1971). "Ocio y deporte en nuestro tiempo". Citius, Altius, Fortius Tomo XIII, Fascículo 1-4: 79-119.
8. Castro, F. (1999) Discurso en la Conferencia de Naciones Unidas sobre Medio Ambiente y Desarrollo. Río de Janeiro, junio de 1992.
9. Castro, Fidel. (2001) Discurso pronunciado en la Graduación de los Trabajadores Sociales, Cojímar, Periódico Granma, 15 de febrero, La
10. CD de la Maestría.
11. Colectivo de autores (1988) Selección de Lecturas de Psicología de las Edades III. Editora Universitaria, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.
12. Colectivo de autores (1995) El adolescente cubano: una aproximación al estudio de su personalidad. Editorial Pueblo y Educación. La Habana, Cuba.
13. Congreso Latinoamericano de Extensión Universitaria. Revista Imágenes Vol. 4. No. 7. Pág. 131. Costa Rica.
14. Constitución de la República (1976), Capítulo XI, Artículo 103, Pagina Editorial Política, La Habana.
15. Daltel W (1976). "Juegos Recreativos" Berlín .Editorial Tribone. 1976-
16. Domínguez G., L. (1992) Caracterización de los niveles de desarrollo de la motivación profesional en jóvenes estudiantes". Tesis de Doctorado, Universidad de La Habana. La Habana, Cuba.

17. Domínguez G., L. (2003, c)] Motivación profesional y personalidad. En: Pensando en la Personalidad. Tomo II. Compiladora: Lourdes Fernández Rius. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
18. Domínguez G., L. [2003, a)] Conferencias Introdutorias. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
19. Domínguez G., L. y L. Ibarra M. (2003) Juventud y Proyecto de Vida. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
20. Dumazedier, J. (1964). Hacia una civilización del ocio. Barcelona: Editorial Estaba.
21. Dumazedier, J. (1971). Realidades del ocio e ideologías. En J. Dumazedier y otros, Ocio y sociedad de clases. Barcelona: Fontanella.
22. Engels, F. (1972) Dialéctica de la naturaleza. EN: Carlos Marx, Federico Engel y V. L. Lenin, Selección de textos, Editorial de Ciencias
23. Erikson, E. (1986) Sociedad y Adolescencia. Siglo XXI Editores S. A. de C. V., México, DF.
24. Fernández R., L. (2003) Relaciones amorosas en adolescentes y jóvenes. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
25. Fiedrich, W. Y A. Kossakowski (1975) Psicología de la Edad Juvenil. Edición Revolucionaria. Instituto Cubano del Libro. La Habana, Cuba.
26. Freud, S. (1996) Tres ensayos sobre la teoría de la sexualidad. Obras Completas, Volumen 7 . Amorrortu Editores.
27. Fullea Bandera, Pedro. Y colectivo de metodólogos de la Dirección Nacional de Recreación del INDER. Recreación Comunitaria
28. García C, Julia. "Estudio sobre el comportamiento actual de la Recreación de los consejos Populares.
29. García Montes, M. E. (1997). Actitudes y Comportamientos de la mujer granadina ante la práctica física de tiempo libre. Tesis Doctoral. Granada. Departamento de Personalidad, Evaluación y Tratamiento Psicológico. Universidad de Granada (paper).
30. González González, Gil Ramón y González Fdez-Larrea Mercedes. (2001). Programa Nacional de Extensión Universitaria. Pág. 7. La Habana. Cuba.

31. González González, Martín: Desarrollo Comunitario Sustentable. Propuesta de una concepción metodológica en Cuba desde Educación Popular, Tesis en opción al grado científico de Doctor.
32. González, Nidia (1999) Selección de Lecturas sobre Trabajo Comunitario. CIE "Graciela Bustillos". Asociación de pedagogos de Cuba, La Habana.
33. Granma, (4.01.02) periodista Oscar Sánchez.
34. Grushin, O (1966). Tiempo Libre y Desarrollo Social. Instituto de Demanda Interna. Centro de Información Científico Técnico.
35. Grushin, O (1996). Tiempo Libre y Desarrollo Social Instituto de Demanda Interna, centro de información científico técnica. Hart Dávalos, Armando. (1996) La extensión universitaria y la integración cultural. Conferencia. I Encuentro Latinoamericano de Extensión Universitaria. Pág. 13. La Habana. Cuba.
36. Ibarra M., L. (2003) Las relaciones con los adultos en la adolescencia y la juventud. En: Psicología del Desarrollo: Adolescencia y Juventud. Selección de Lecturas. Compiladora: Laura Domínguez García. Editorial Félix Varela. La Habana, Cuba.
37. Investigación Turística". Facultad de Ciencias Económicas Y Sociales. Universidad de Mar del Plata Año 1, volumen, Octubre 1997
38. Lares, A, (1966)"Recreación del Tiempo Libre Venezuela Departamento Extensión Cultural, División de Recreación.
39. Martínez del Castillo, J. (1985). Apuntes oposiciones de b.u.p. y f.p. año 1985. Tema 49: "el concepto de recreación física en el contexto educativo escolar. tiempo libre y ejercicio físico".
40. Martínez del Castillo, J. (1986). "Actividades físicas y recreación. Nuevas necesidades, nuevas políticas" en apunts d'educació física. 4: 9-17 Barcelona. Inefc
41. Martínez del Castillo, J. (comp.) (1998). Deporte y calidad de vida. Investigación social y deporte, 4. Madrid: Librerías deportivas Esteban Sanz, S. L.
42. Martínez del Castillo, J. et al (1991). Estructura ocupacional del deporte en España. Madrid: Consejo Superior de Deporte.
43. Martínez, Osvaldo. (1999) Neoliberalismo en crisis, Editorial de Ciencias Sociales, La Habana.
44. Moreira, R (1979)" La recreación un fenómeno sociocultural", Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga.

45. Pérez Sánchez, A. (1998). Recreación: Fundamentos teórico - metodológicos. Ciudad de México: Servicio de Publicaciones del Instituto Politécnico Nacional.
46. Petrovski, A. V. (1979). Psicología general. Ciudad de La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
47. Población cubana", La Habana.
48. Puente Garzón, César Juan El tiempo libre desde la perspectiva de la extensión universitaria
49. Rodríguez, E. (1982). "Tiempo Libre y Personalidad". La Habana.
50. Sociales-Instituto Cubano del Libro, p. 193-216, La Habana. Fernández, Fernando. (1997) Extensión: tres binomios. Conferencia
51. Suárez E. L. "Recreación un Fenómeno Sociocultural". Ciudad de la Habana: Editorial José A. Huelga.
- Valdés, Y" El Tiempo Libre Y la Participación de la Cultura Física de la Población cubana", La Habana. Varios. "Aportes y transferencias, Tiempo Libre Y Recreación.
52. Waichman, P. (1993). Tiempo Libre y Recreación. Un enfoque pedagógico. Buenos Aires: Editorial PW.
53. Zamora, R y García, M. (1986). Sociología del tiempo libre y los estudios de consumo de la población. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
54. Zamora. R. M. García (1998). Sociología del Tiempo Libre y Consumo de la población. Editorial de Ciencias Sociales.
55. Cañizare m. Psicología y actividad físicas aplicación en la actividad física, deporte, rehabilitación. En proceso editorial. Editorial INDER.2005
56. Sánchez Acosta, M. E y M. González Garcia (2004) psicología General y del Desarrollo.Ciudad de La Habana, Editorial Depotes
57. Colectivos de Autores (2003) selección de lecturas sobre Psicología de las edades y la familia Habana, Editorial Félix Varela
58. Dirección de la Cultura Física, Colectivo de Autores 2004 Editorial José Martí
59. Hernández Corvo. Roberto (1987) Metodología Funcional Deportiva. Sistema Locomotor. Ciudad de la Habana. Combinado Poligráfico. Alfredo López
60. Platonoov, U. N. La Adaptación en el Deporte, ED. Roca S. A. Barcelona, 1991
61. Bioquímica de los Ejercicios Físicos (1981) Ciudad de La Habana. Editorial Pueblo y Educación
62. Gayton A. C. Fisiología Humana 6ta ED Pueblo y Educación.

Anexo No. 1: Encuesta.

Para determinar el estado actual en que se encuentra el problema de la investigación planteada, se aplicó la presente encuesta.

Les fue aplicada a 70 adolescentes de cada uno de los 5 CDR que componen las 2 circunscripciones del Consejo Popular Las Terrazas, comprendidas en las edades de 12 a 14 años de edad.

La presente responde a una investigación sobre la ocupación del tiempo libre, para lo que contamos con su colaboración.

Mucha gracias.,

Edad- _____ Sexo: M _____ F _____

Estudia: _____

1-¿Conoce usted las actividades físicas recreativas que se ofertan en su Consejo Popular?

Si _____ No. _____

2-Marque con una X la/s opciones que considere más apropiadas para el uso de tu tiempo libre.

Tu tiempo libre lo dedicas a:

Practicar deporte _____ Ver TV: _____ Oír música: _____ Leer: _____

Dormir: _____ Visitar amigos: _____

Otras:

3- ¿En cual de las actividades expresadas usted participa?

- Maratones populares _____
- Festivales Deportivos Recreativos _____
- Torneos Deportivos Populares. _____
- Actividades Recreativas Culturales _____
- Planes de la Calle. _____
- Juegos de mesa. _____

4- ¿Te gusta practicar deportes?

Si _____ No. _____

A- ¿Qué deportes prefieres practicar?

5-¿Con que frecuencia participas en las actividades que se realizan en tu Consejo Popular?

Ocasional _____ Mensual: _____ Todos los días: _____ Fines de semanas: _____

Nunca: _____

6-¿En tu circunscripción se organizan actividades deportivas?

Nunca: _____ Pocas veces: _____ Todos los días: _____

¿Estas conforme con las planificadas?:

Si: _____ No: _____

-Argumente su respuesta:

7- Para usted ¿Cómo es el trabajo del Consejo Popular con los adolescentes?

B: _____ R: _____ M: _____

8-¿Qué actividades físicas recreativas prefieres realizar en tu tiempo libre?

TABLA: 1 Resultado de la encuesta sobre la ocupación del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 14 años de edad de los 5 CDR de la Comunidad Las Terrazas del Municipio de Candelaria.

Muestra	Preguntas	Respuestas Aceptadas	%	Respuestas Rechazadas	%
	1	29	41.5 %	41	58.5 %
	2	43	61.4 %	27	38.6 %
	3	28	40 %	42	60 %
	4	58	82.8 %	12	17.2 %
	5	21	30 %	49	70 %
	6	24	34,2 %	46	65.8 %
	7	13	18.5 %	57	81.5 %
	8	54	71.1 %	16	22.9 %
8 preguntas x 70 encuestados 560 posibles respuestas		270	48.2 %	290	51.8 %

ANEXO: No.2- Guía de entrevista a factores implicados.

- Presidente del Consejo Popular.
- Presidentes de los CDR.
- Delegados de Circunscripciones.
- Otras organizaciones.

Nombre: _____

Sexo: M _____ F _____

Cargo _____

Estado civil: _____

1-¿Se ofertan actividades físicas recreativas para los adolescentes de su circunscripción o CDR?

Si: _____ NO: _____ A veces: _____

2-¿Con que frecuencias se realizan?

Semanal: _____ Mensual: _____ Semestral: _____ Anual: _____ Ocasional: _____

3- ¿Cuántas actividades físicas recreativas se le ofertan a los adolescentes en sus circunscripciones o CDR? :

_____ O más: _____

4-¿Es de su conocimiento la existencia en su circunscripción y CDR de un conjunto de actividades físicas recreativa?

Si _____ No _____

5-¿Cuales son las causas que frenan el desarrollo de las actividades físicas recreativas de las circunscripciones y CDR?

6-¿Cuales actividades predominan (físicas, recreativas, o culturales)?

7-¿Que elementos se tienen en cuenta a la hora de programar y ofertar las actividades físicas recreativas?

8-¿Participa usted en las actividades programadas?

Si_____ No_____ A veces_____

9-¿Para usted como es el trabajo en su circunscripción o CDR en cuanto a la recreación?

10-¿Conoce usted las condiciones naturales y socioeconómicas que posee la Comunidad para las ofertas de las actividades físicas recreativas?

TABLA: 2 Resultados de la entrevista a Presidentes, Delegados y otros factores sobre las actividades físicas recreativas que se ofertan a los adolescentes de 12 a 14 años de edad de la Comunidad Las Terrazas.

Muestra	Preguntas	Respuestas Aceptadas	%	Respuestas Rechazadas	%
	1	3	20 %	12	80 %
	2	4	27 %	11	73 %
	3	3	20 %	12	80%
	4	9	60 %	6	40%
	5	10	67%	5	33 %
	6	9	60 %	6	40 %
	7	13	87 %	2	13 %
	8	7	47 %	8	53 %
	9	2	13 %	13	87 %
	10	13	87 %	2	13 %
10 preguntas x 15 entrevistados 150 posibles respuestas		73	48 %	77	52 %

ANEXO NO: 3 Encuesta

Estimados adolescente:

La presente encuesta se corresponde con la investigación que se viene realizando sobre el tiempo Libre y la Recreación en el Consejo popular y en la cual, en un primer momento, usted ofreció sus criterios y opiniones, partiendo de los cuales se ha instrumentado una nueva oferta recreativa que se ha venido realizando a partir del mes de Octubre de 2008. Sobre dicha oferta es que reclamamos nuevamente su colaboración, ofreciendo sus valiosos criterios.

Muchas gracias.

Datos Generales:

a) Edad: _____ b) Sexo: _____

1- ¿Ha notado usted algún cambio en la oferta de actividades recreativas en el entorno del Consejo Popular?

Sí _____ No _____

2-¿Conoces las nuevas actividades recreativas que se están ofertando y organizando en el Consejo Popular?

Sí _____ No _____

a) Mencione algunas _____

3- Ha Participado en estas actividades?

Sí _____ No _____

4¿Han sido de su agrado?

Todas _____ Algunas _____ Ninguna _____

5- De estas actividades, mencione las 2 que más le han gustado y las 2 que menos le han gustado.

Más Gustadas 1.____ 2. _____ Menos Gustadas 1. _____ 2_____

Algún otro criterio u opinión sobre la nueva oferta que nos pueda ayudar a perfeccionarla

5- TABLA > 3 Resultado de la encuesta realizadas a los adolescentes de 12 a 14 anos de edad sobre las nuevas ofertas recreativas que se han venido realizando a partir del mes de enero de 2008

Muestra	Preguntas	Respuestas Aceptadas	%	Respuestas Rechazadas	%
	1	70	100 %	0	
	2	70	100 %	0	
	3	70	100 %	0	
	4	59	84.2 %	11	15.8 %
	5	43	61.4 %	27	38.6 %
	6	54	77.1 %	16	22.9 %
6 preguntas x 70 encuestados 420 posibles respuestas		366	87.1 %	54	12.9%

Anexo: 4 Auto registro de Actividades para el estudio del presupuesto Tiempo.

Datos generales: Día de la semana: _____ Sexo: _____ Edad: _____

Hora Inicio	Actividades Realizadas	Hora Final

Tabla. 4

DISTRIBUCION DEL PRESUPUESTO DEL TIEMPO LIBRE

Categoría de presupuesto de tiempo	Tiempo promedio H/min. de los adolescentes de 12-14 años del sexo masculino y femenino			
Muestra 70	Entre semana (de lunes a viernes)		Fin de semana (de sábado a domingo)	
Estudio	6.50h/m		2.50h/m	
Necesidades Biofisiológicas	6.15h/m		4.25h/m	
Tareas domesticas	2.35h/m		2.50h/m	
Transporte	1.30h/m		—	
Actividades de compromiso social	1.40h/m		5.75h/m	
Tiempo libre	6.70h/m		9.40h/m	
Total	24.00h		24.00h	

TABLA: 5 Principales actividades realizadas en el tiempo libre entre semana y fin de semana (según resultados de auto registro de actividades)

Muestra		Tiempo Promedio	Tiempo Promedio
70	Actividades de Tiempo Libre	Entre Semanas de (Lunes a Viernes)	Fin de semana (Sábado y domingo)
	Practicar deportes	1.25	0.57
	Escuchar música	0.35	0.40
	Ir a fiesta	0.20	0.40
	Juegos de mesa	0.25	0.50
	Ver televisión	0.40	2.08
	Montar bicicletas	2.20	3.40
	Conversar	0.15	0.20
	Estudiar	0.20	0.40
	Ir a sala de video	0.30	0.15
		1.40	1.30
	TOTAL	6.70	9.40

ANEXO: 5 Guía de observación

Objetivo: Constatar el comportamiento de los aspectos relacionados con la realización de las actividades recreativas organizadas en el Consejo Popular

Escala Valorativa: Bien (B) Regular (R) Mal (M)

A – Tipo de actividad

B - Sesión Mañana_____ Tarde_____ Noche_____

Actividades a observar	Aspectos a observar	Evaluación					
		B	%	R	%	M	%
	1-Idoneidad del lugar						
	2-Participación						
	3-Calidad						
	4-Aceptación						
	Total						

TABLA: 6 Resultado de la evaluación de los aspectos observados en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años de edad de la Comunidad Las Terrazas

Actividades Observadas	Elementos observados	Parámetros Evaluativos					
		B	%	R	%	M	%
8	a- Idoneidad de lugar	4	50%	2	25%	2	25%
	b- Participación			5	62.5	3	37.5%
	c- Calidad			3	37.5%	5	62.5%
	d- Aceptación			6	75%	2	25%

ANEXO # 6 Guía de Observación. Para medir la intensidad Motivacional de los adolescentes de 12 a 14 años de edad del sexo masculino y femenino

Sexo_____ Nombre_____ CDR_____

Intensidad Motivacional

Muestra	Cooperación	Agresividad	Suficiencia	Rivalidad	Conflicto
70					
1					
2					
3					
4					
5					

Temperamento.

Sanguíneo: Buen sentido del humor, sociable, decidido, capta rápidamente, enérgico y activo.

Colérico: Se ofende fácilmente, inestable, agresivo, desconfiado, irritable, brusco con frecuencia.

Flemático: habla poco y en voz baja, paciente, susceptible, lento de al cambiara de actividades, ordenado y metódico.

Melancólico: Se desconsuela ante el fracaso, generalmente esta triste, no confía en sus fuerzas, llora con facilidad y prefiere la soledad.

TEST B U T.

NOMBRE: _____ **SEXO:** _____

GRADO: _____

EDAD: _____

INSTRUCCIONES:

ANALICE LAS EXPRESIONES SIGUIENTES Y RESPONDA MARCANDO **SI** O **NO**. **ALGUNAS VECES**, MARQUE **SI**.

ES MUY NECESARIO QUE REVISE SI LAS HA RESPONDIDO TODAS.

DURANTE LOS ULTIMOS MESES, MIENTRAS PARTICIPA EN ACTIVIDADES FISICAS RECREATIVAS

SE HA SENTIDO:

- | | |
|--|-----------------|
| 1. INDIFERENTE Y CANSADO. | SI ____ NO ____ |
| 2. DECIDIDO A SER EL PRIMERO. | SI ____ NO ____ |
| 3. EMOCIONADO. | SI ____ NO ____ |
| 4. COMO QUERIENDO AYUDAR A OTRO A MEJORAR. | SI ____ NO ____ |
| 5. LLENO DE ENERGIA. | SI ____ NO ____ |
| 6. IRRITABLE SIN RAZON ALGUNA. | SI ____ NO ____ |
| 7. COMO SI GANAR FUESE MUY IMPORTANTE PARA TI. | SI ____ NO ____ |
| 8. COMO PARTE DE, O MUY AMIGABLE HACIA EL GRUPO
(COMPAÑERO, EQUIPO O club). | SI ____ NO ____ |
| 9. IMPULSIVO. | SI ____ NO ____ |
| 10. IRRITADO PORQUE ALGUIEN LO HIZO MEJOR QUE TU. | SI ____ NO ____ |
| 11. MÁS FELIZ QUE NUNCA. | SI ____ NO ____ |
| 12. CULPABLE POR NO HACERLO MEJOR. | SI ____ NO ____ |
| 13. PODEROSO. | SI ____ NO ____ |
| 14. MUY NERVIOSO. | SI ____ NO ____ |

15. COMPLACIDO PORQUE ALGUIEN LO HIZO BIEN. SI ____ NO ____
16. QUE ESTABAS HACIENDO MAS DE LO QUE PODIAS. SI ____ NO ____
17. QUE QUERIAS LLORAR. SI ____ NO ____
18. CON DESEOS DE BOTAR A ALGUIEN. SI ____ NO ____
19. MAS INTERESADO EN TU DEPORTE QUE EN OTRA COSA. SI ____ NO ____
20. DISGUSTADO PORQUE NO GANASTE. SI ____ NO ____
21. CON GANAS DE HACER ALGO POR EL EQUIPO O EL GRUPO. SI ____ NO ____
22. COMO SI TE QUISIERAS FAJAR CON EL QUE SE TE INTERPONGA EN TU CAMINO (EMPUJANDO, GOLPEANDO). SI ____ NO ____
23. TU HAS LOGRADO ALGO (UNA DESTREZA) BASTANTE NUEVA PARA TI. SI ____ NO ____
24. COMO SI LOS OTROS ESTUVIERAN OBTENIENDO MAS DE LO QUE MERECE (MAS QUE LA PARTE JUSTA DE ATENCION O RECOMPENSA). SI ____ NO ____
25. COMO PARA FELICITAR A ALGUIEN PORQUE LO HIZO BIEN. SI ____ NO ____

=====

OBSERVACIONES: _____

CALIFICACIÓN

TEST DE MOTIVOS

(de D.S.Butt)

Permite conocer la intensidad motivacional de los atletas hacia la actividades que realizan, valorando si la misma es ALTA, MEDIA o BAJA.

Evalúa además cómo se manifiestan en dichos adolescentes los factores siguientes:
Conflictos, Rivalidad, Suficiencia, Agresividad y Cooperación.

PREGUNTAS QUE LOS EVALUAN.

-CONFLICTO..... 1, 6, 12, 14,17.

-RIVALIDAD..... 2, 7, 10, 20,24.

-SUFICIENCIA..... 3, 11, 16, 19,23.

-AGRESIVIDAD..... .5, 9, 13, 18,22.

-COOPERACION..... 4, 8, 15, 21,25.

Se otorga 1 punto a cada respuesta afirmativa (Sí) y la sumatoria de estos se compara con la siguiente:

Clave de calificación por factores.

-Conflicto-----> 2 puntos o más: Significativo.

\

-Rivalidad \ 1 ó 2 puntos ----> Mala.

-Suficiencia \ 3 ----> Regular.

-Agresividad / 4 ----> Buena.

-Cooperación / 5 ----> Muy Buena.

/

Para determinar la intensidad motivacional se suman los puntos obtenidos en todos los factores, sin incluir Conflicto y se califica atendiendo a los siguientes parámetros:

Clave para la Evaluación General del Tes.

-Menos de 12 puntos-----> Baja intensidad de los motivos.

(Mal estado motivacional)

-De 12 a 14 -----> Media intensidad.

(Buen estado motivacional)

-De 15 a 18 -----> Alta intensidad de los motivos.

-Más de 18 puntos-----> Mal estado motivacional (sobre motivación). Desorganización de la Actividad. Ansiedad de Desempeño.

TABLA: No 7 Resultado de la guía de observación para determinar la intensidad Motivacional de los adolescentes de 12 a 14 anos de edad de la Comunidad Las Terrazas

No	Muestra	Intensidad motivacional				
		Cooperación	Agresividad	Suficiencia	Rivalidad	Conflicto
	70					
		15 ptos---A 13 ptos--M 9 ptos B.	16 ptos---A 12 ptos---M 9 ptos----B	15 ptos----A 12 ptos----M 11 ptos----B	15 ptos----A 14 ptos----M 10 ptos----B	15 ptos---A 12 ptos---M 8 ptos--B

SIMBOLOGIA:

ALTA-----A

MEDIA-----M

BAJA-----B

ANEXO: 10

Valoración crítica a especialistas

Con el presente instrumento pretendemos obtener información acerca de nuestra propuesta: Conjunto de actividades físicas recreativas para los adolescentes de 12 a 14 años de la Comunidad Las Terrazas del municipio de Candelaria.

Sus valoraciones deben estar fundamentadas en los siguientes aspectos: Efectos, Aplicabilidad, Viabilidad y Relevancia.

Nombre: _____ Provincia: _____

Centro de trabajo: _____ Ocupación: _____

Grado científico: _____ Categoría docente: _____

Años de experiencia laboral: _____

Valoraciones del especialista

Firma

GRAFICO: No 1 (TABLA # 1)

Comparación entre las respuestas aceptadas y rechazadas dadas en la encuesta a los adolescentes de 12 a 14 anos de la Comunidad Las Terrazas

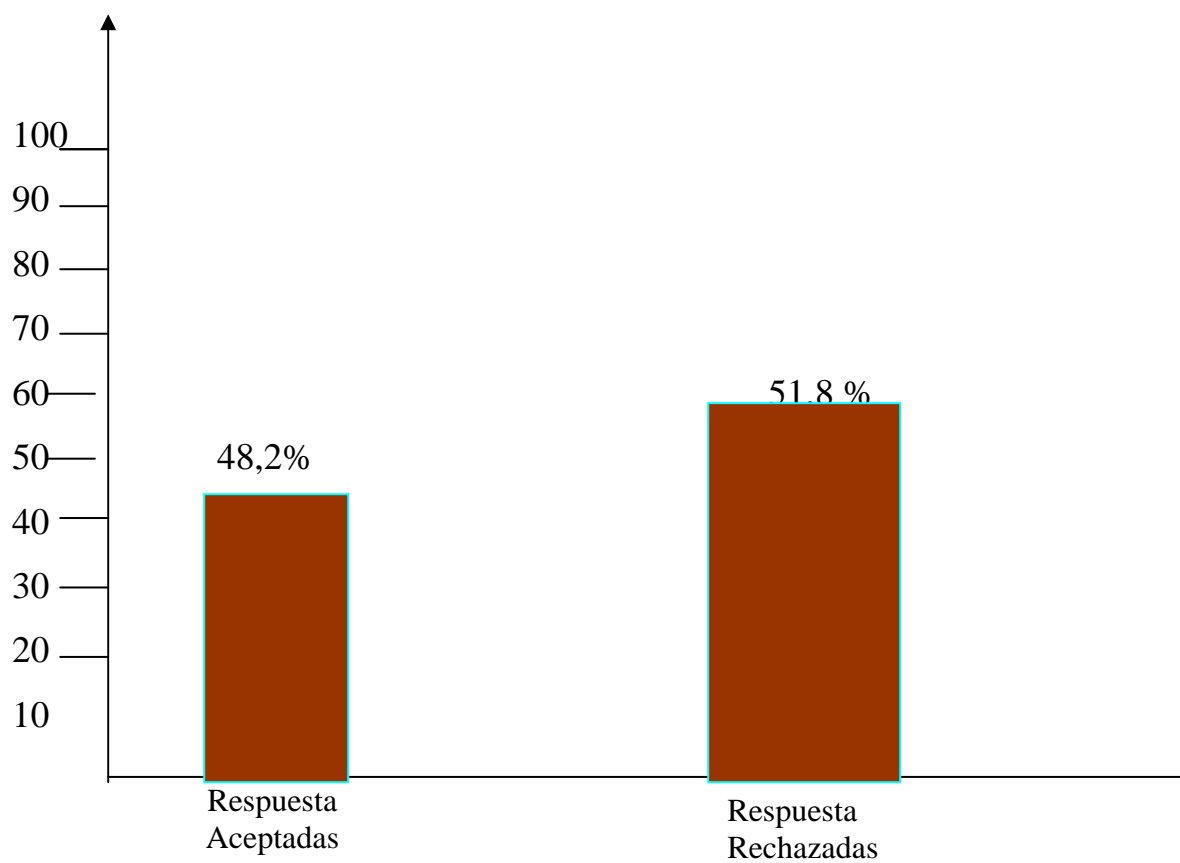


GRAFICO: No 2 (TABLA # 2)

Comparación entre las respuestas aceptadas y rechazadas dada en la entrevista a los Presidentes, Delegados y otros Factores de la Comunidad

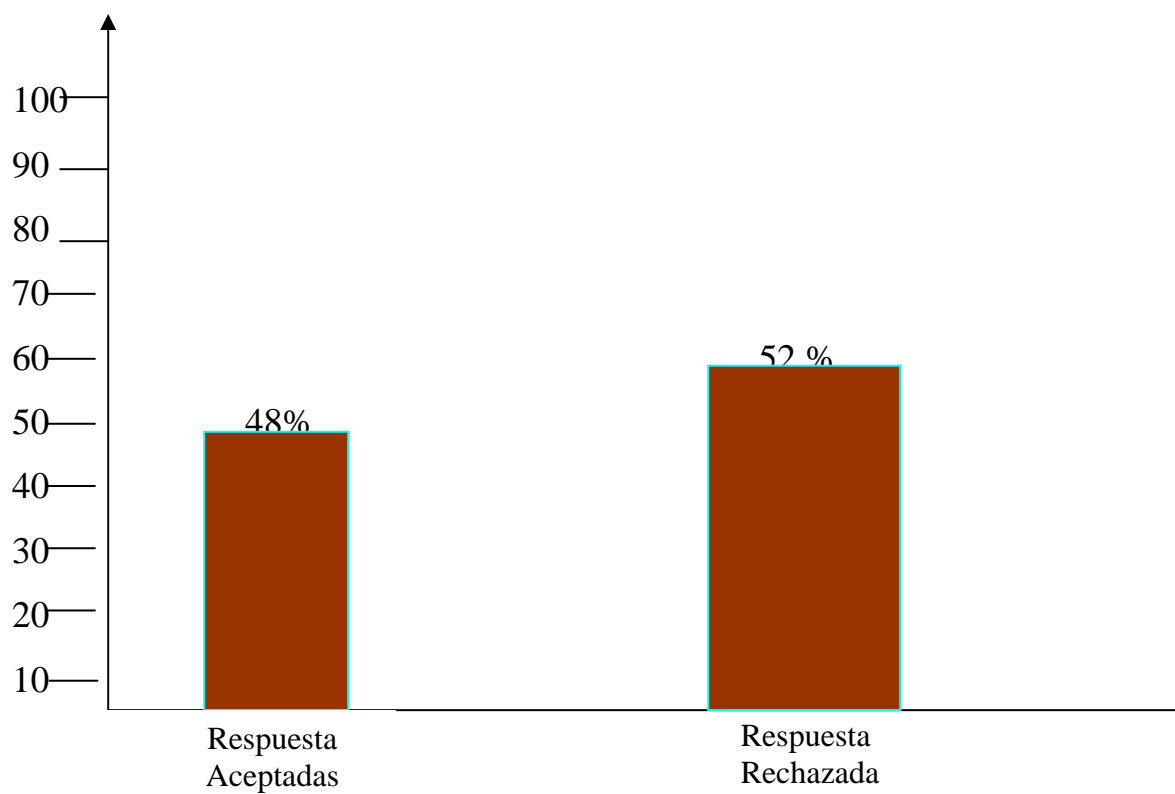


GRAFICO: 3 (TABLA # 3)

Comparación entre las respuestas aceptadas y rechazadas a los adolescentes después de puesta en practica la investigación

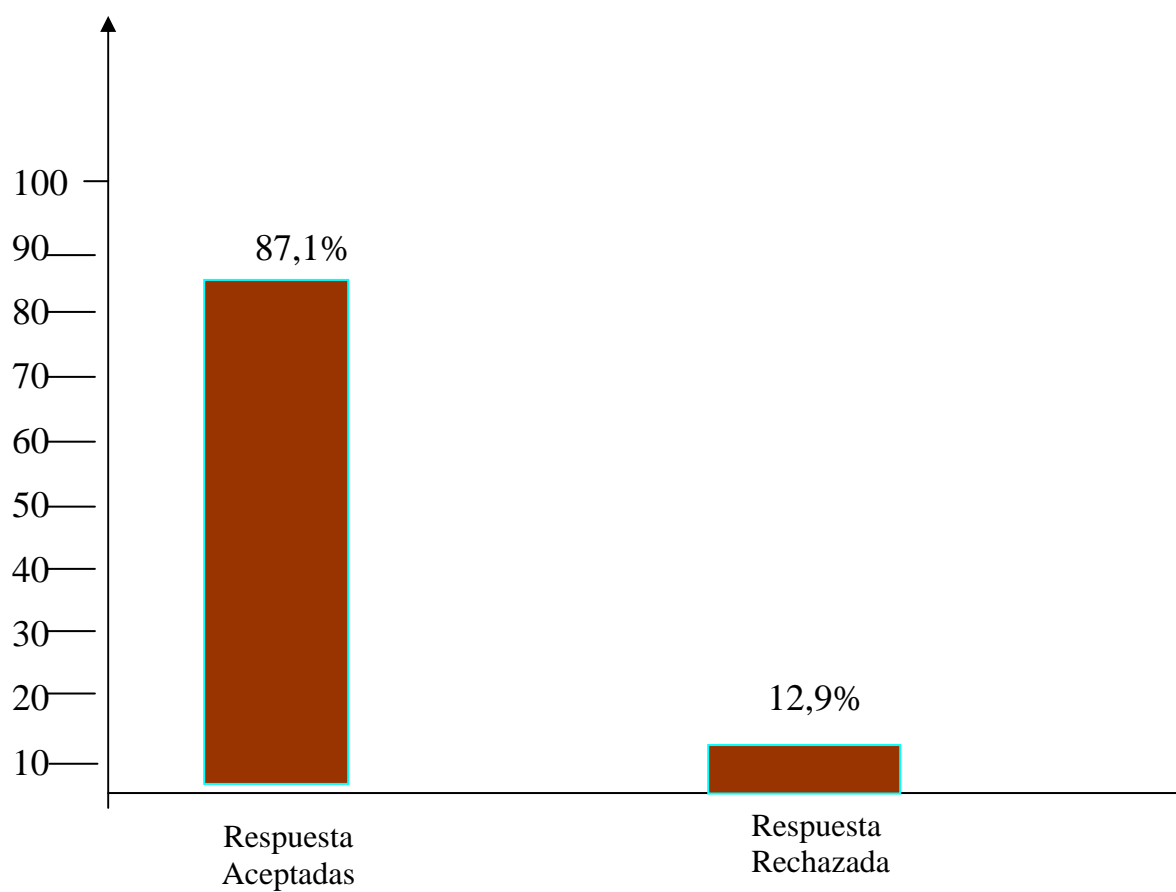
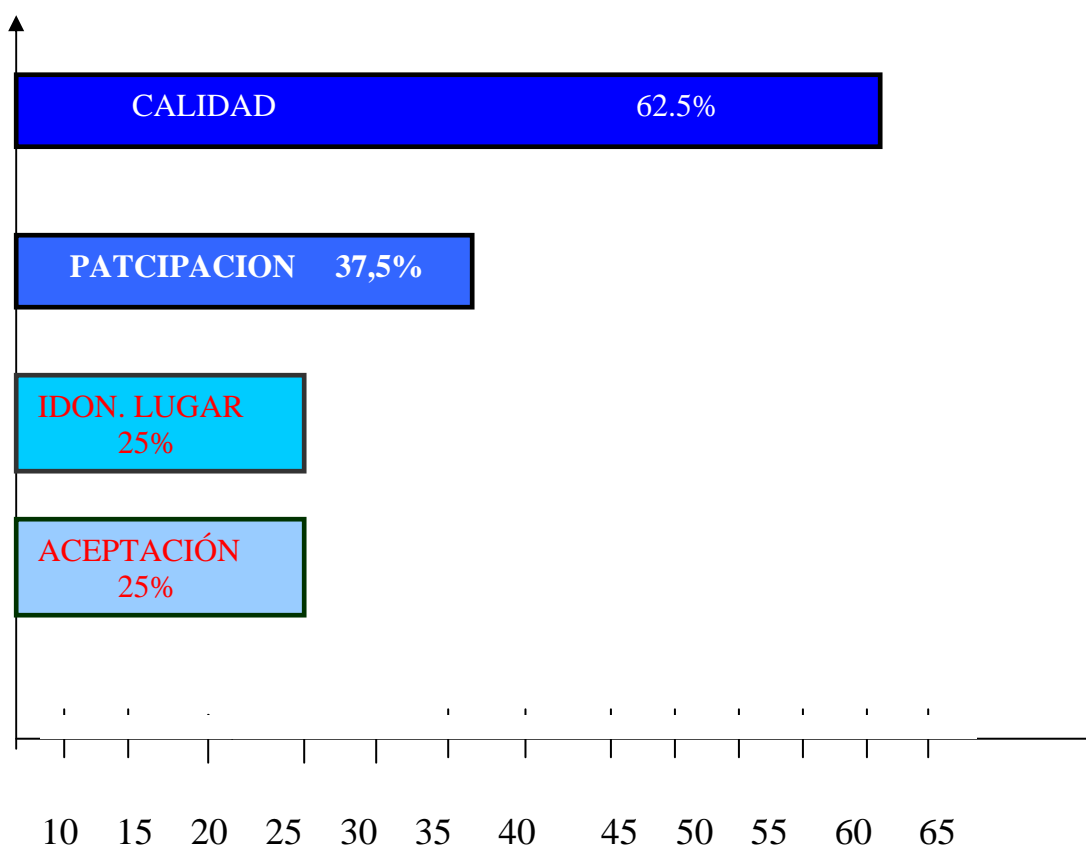


GRAFICO: 4 (TABLA # 6)

Resultado de la evaluación de los aspectos observados en las actividades físicas recreativas de los adolescentes de 12 a 14 años de edad de la Comunidad Las Terrazas.



MODELO PARA EVALUACIÓN

Luego de estudiada la exposición del diplomante _____
la opinión de los tutores y el oponente del presente trabajo de diploma, el
tribunal emite la calificación de

Presidente del Tribunal

Secretario

Vocal

Tutor

Dado en la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza” a los _____
días del mes _____ de 2009.

“Año del 50 Aniversario de la Revolución”

Declaración de Autoridad

Los resultados que se exponen en el presente Trabajo de maestría se han alcanzado como consecuencias de la labor realizada por el autor y asesorado y/o respaldado por la Facultad de Cultura Física “Nancy Uranga Romagoza”

Por tanto, los resultados en cuestión son propiedad del autor y el centro antes mencionado y solo ellos podrán hacer uso de los mismos de forma conjunta y recibir los beneficios que se deriven de su utilización.

Dado en Pinar del Río a los _____ días del mes de _____ del 2009.

Eduardo López Yañez

Autor: Nombre (s) y Apellido (s) y Firma

